



營養資訊




第七卷第一期 2008 年秋季


營養教育項目

學校午餐：健康選擇！

學校午餐營養豐富，並符合聯邦飲食指引：

 學校午餐提供不同種類食物（請看食物金字塔 www.mypyramid.gov），能滿足學童每天所需三分之一的卡路里。

 學校午餐提供學童每天所需三分之一的蛋白質、維他命 A、維他命 C、鐵質及鈣質。

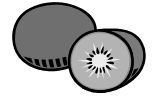
 學校午餐以一週平均值計算，脂肪總和不超過 30% 卡路里，而飽和脂肪則不超過 10% 卡路里。




學校午餐申請截止日期
2008 年 10 月 6 日!


請各家庭填寫一份全國學校午餐計劃申請表，並於 2008 年 10 月 6 日或之前交回子女學校的校務處或交給子女的老師。


- ★ 學校午餐是重要的營養來源，能幫助您子女達到營養均衡。
- ★ 您所填交的資料將會保密！
- ★ 即使您認為您的家庭不合申請資格，也請您填交申請表，這會對您子女的學校有幫助。





引導孩子養成健康習慣


 給孩子樹立好榜樣。如果家長能以身作則，養成健康的習慣，這樣就會更容易說服孩子效法自己。

 告訴孩子營養午餐能提供他們能量，讓他們在學校一整天保持體力充沛，並在課後玩得盡興。

 與孩子一起看飯堂每月的餐單。了解孩子最愛吃的餐，並用筆圈上。

 孩子行為表現良好時，帶他們到公園玩、給他們做頓健康美食或買本新書，以資獎勵，但切記，不要用食物做獎品。

 規定孩子每天看電視 1 至 2 小時，並事先與他們選好觀看節目，以及為他們預備健康小吃（切好的水果或蔬菜）。

 每天一家人共進餐，並在飯後一起做活動，例如散步、踩單車、游泳、種植或只是在戶外玩捉迷藏。

欲知更多資源，請瀏覽 www.healthiersf.org！

全國學校午餐週

2008 年 10 月 13 至 17 日

歡迎大家在本月到
子女學校飯堂參觀，
並對飯堂員工說聲“謝謝！”

有關家長資源，請瀏覽學校營養協會網站：
<http://www.schoolnutrition.org>。

本資料由美國農業部糧食券計劃透過加州健康網絡提供。美國農業部是一個提供平等就業機會的僱主。糧食券計劃為低收入人士提供支援，例如幫助他們購買營養食物。欲知詳情，請致電糧食券計劃辦事處，查詢電話：415-558-4186。