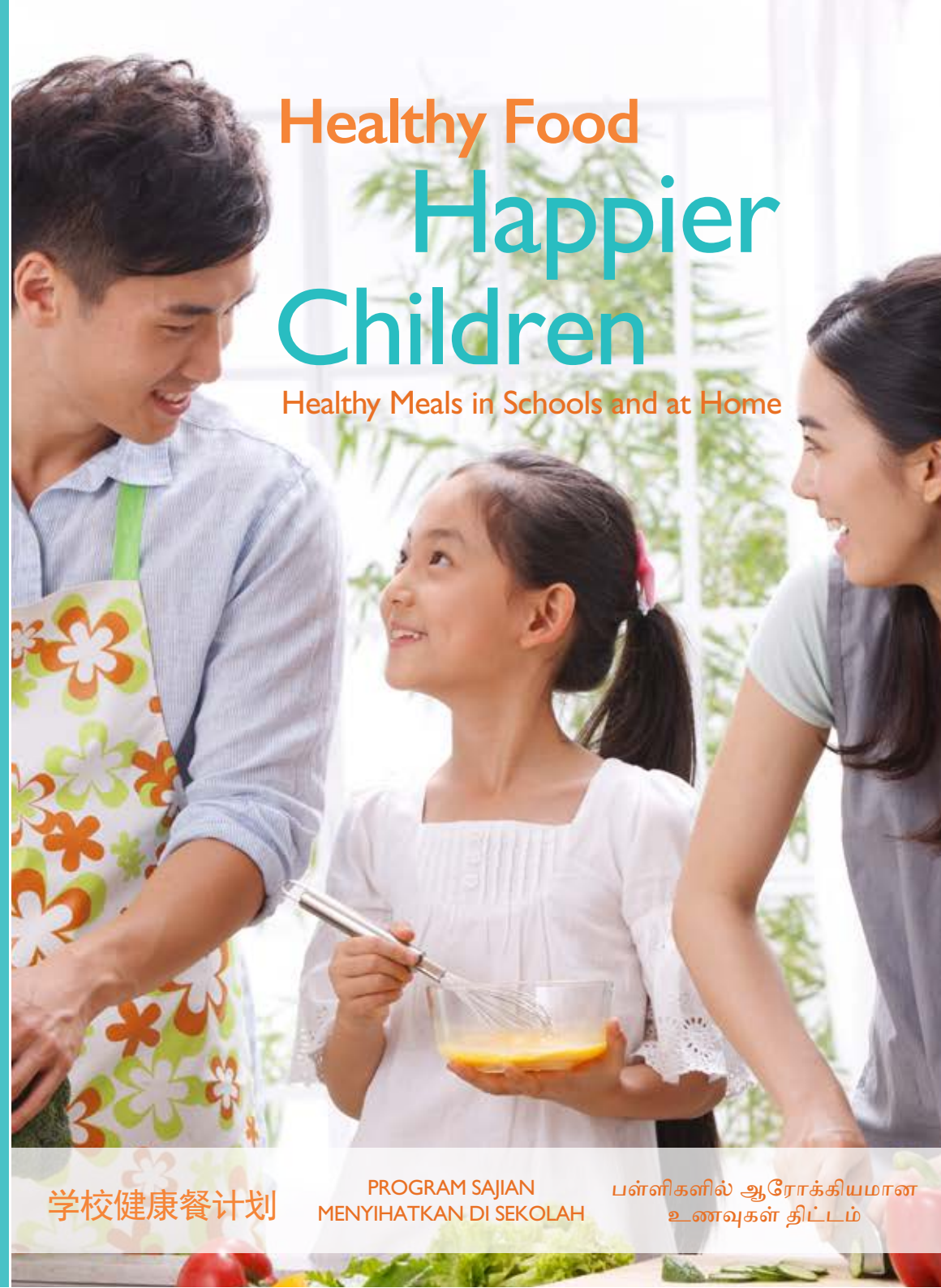


Healthy Food Happier Children

Healthy Meals in Schools and at Home



Health
Promotion
Board

**Be a good role model
– your positive example is your child's
most powerful learning tool.**

For more information on healthy eating, please call HealthLine at 1800 223 1313 or visit www.hpb.gov.sg/foodforhealth

学校健康餐计划

PROGRAM SAJIAN
MENYIHKAN DI SEKOLAH

பள்ளிகளில் ஆரோக்கியமான
உணவுகள் திட்டம்



给您的孩子

最好的

孩童时期奠定了未来健康成长的基础。营养均衡的饮食能有助确保健康的成长和发育。现在就开始培养孩子健康的饮食习惯，让他们有机会健康地长大成人。

教他们如何做出正确选择

由于孩子们每天大部分时间都在学校度过，通过对他们展开健康饮食的教育和鼓励他们养成良好的饮食习惯来使他们吃得更健康是至关重要的。新加坡保健促进局与学校合作，开发健康餐饮，作为“学校健康餐”计划的一部分。

这些美味健康的食物由学校食堂特别准备，确保您的孩子能得到“我的健康餐盘”中四类食物的益处。这四类食物是糙米和全麦面包、水果、蔬菜、肉类及其它。

从家中开始

健康饮食

您的家也是培养健康饮食习惯的重要场所。

只需掌握下列8个小诀窍，即可轻松地让您的孩子吃得更健康：

- 1 **好的开始** - 以健康的早餐作为一天好的开始，这能为您的孩子提供能量来迎接新的一天！
- 2 **全谷类食品有益健康** - 使用全谷类食品来准备食物（例如全麦面包、糙米、全谷麦片、糙米面条）
- 3 **好的油** - 使用更健康的油，例如菜籽油、橄榄油、大豆油、葵花籽油和花生油
- 4 **平衡口味** - 做菜时使用更少的糖和盐
- 5 **瘦肉更健康** - 尽量用瘦肉来准备食物
- 6 **越丰富越快乐** - 将水果和蔬菜作为给孩子餐饮的一部分
- 7 **多喝水** - 让您的孩子多喝水，少喝加糖的饮料或果汁
- 8 **较健康的选择** - 在超市购买食物和饮料时，选择那些贴有“较健康选择”标志的产品



Eat All Foods In Moderation

