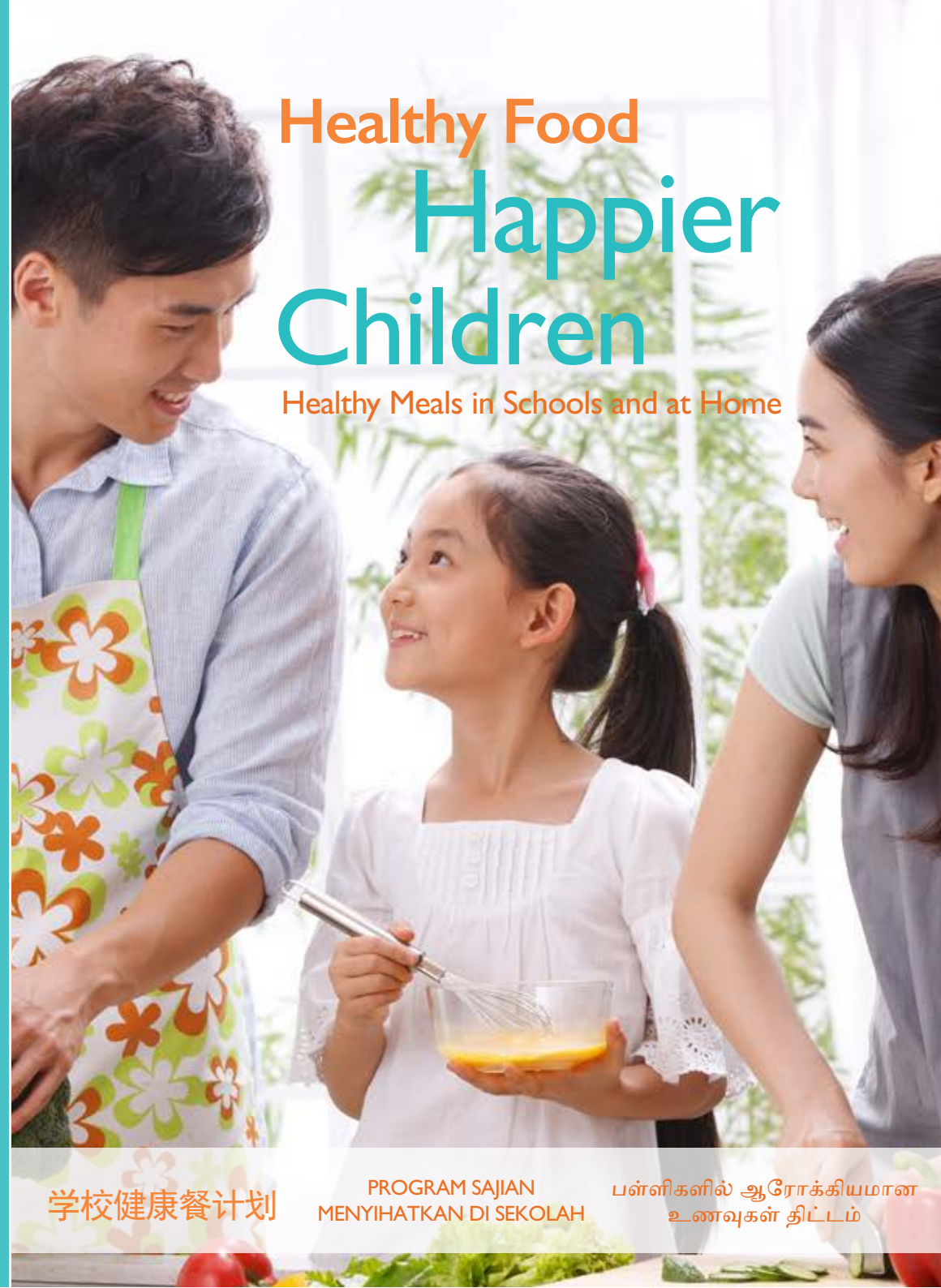


Healthy Food Happier Children

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



Berikan yang terbaik untuk anak-anak anda

Zaman kanak-kanak adalah penting dalam menyediakan asas pertumbuhan yang sihat. Apabila anak anda mendapat diet yang seimbang dan berkhasiat, pertumbuhan dan perkembangan diri mereka akan berlaku secara optimum. Kita boleh menyediakan cara yang terbaik untuk anak-anak membesar secara sihat dengan menggalakkan mereka mengamalkan tabiat makan makanan yang menyihatkan.

Didik mereka membuat pilihan yang betul

Anak-anak kita banyak menghabiskan masa seharian mereka di sekolah – oleh itu, kita perlu mendidik anak-anak kita agar makan makanan yang menyihatkan dan menggalakkan mereka mengamalkan tabiat pemakanan yang berkhasiat. Lembaga Penggalakan Kesihatan bekerjasama dengan sekolah anak anda untuk menyediakan sajian menyihatkan dalam Program Sajian Menyihatkan di Sekolah.

Sedap lagi menyihatkan, sajian ini disediakan khusus oleh pengendali kantin sekolah untuk memastikan anak anda memperoleh khasiat daripada gabungan empat kumpulan makanan berbeza dari Sajian Menyihatkan – beras perang dan roti mil penuh; buah-buahan dan juga sayur-sayuran serta daging dan lain-lain.

Pemakanan

Menyihatkan Bermula di Rumah

Tabiat pemakanan yang sihat elok diterapkan dari rumah.

Mudah sahaja untuk mendorong anak anda makan makanan yang menyihatkan melalui 8 petua yang berguna ini:

- 1 Permulaan yang baik** – Mulakan hari dengan sarapan yang menyihatkan, yang membekalkan tenaga seharian yang secukupnya untuk anak anda!
- 2 Bijian penuh sihat dimakan** – Masak atau sediakan makanan menggunakan produk bijian penuh (contohnya, roti mil penuh, beras perang, bijirin penuh, mi beras perang)
- 3 Minyak yang menyihatkan** – Gunakan minyak yang lebih menyihatkan seperti minyak kanola, minyak zaitun, minyak soya, minyak bunga matahari dan minyak kacang
- 4 Rasa yang seimbang** – Kurangkan penggunaan gula dan garam dalam masakan
- 5 Daging tanpa lemak** – Sediakan makanan menggunakan potongan daging tanpa lemak
- 6 Elok menyediakan pelbagai jenis makanan** – Sertakan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam sajian makanan anak anda
- 7 Minum air yang secukupnya** – Galakkan anak anda untuk minum air kosong yang secukupnya berbanding dengan minuman manis atau jus buah-buahan
- 8 Pilihan Lebih Sihat** – Cari makanan yang mempunyai Simbol Pilihan Lebih Sihat apabila membeli makanan dan minuman di pasar raya

