smart CHOICES

Healthy Food and Drink Supply Strategy
for Queensland Schools

Information for parents

What is Smart Choices?
Smart Choices is all about offering healthy food and drink choices to students in Queensland schools. Smart Choices provides guidelines for all situations where food is supplied in the school environment. This includes tuckshops, vending machines, fundraising, classroom rewards and school camps.

Smart Choices categorises foods and drinks into three groups based on how nutritious they are:

GREEN – these foods and drinks are excellent sources of important nutrients. They should be encouraged and promoted in the school as the best choice.

AMBER – these foods and drinks have some sugar, fat or salt added during processing. They should be selected carefully.

RED – these foods and drinks have very little nutritional value. They should be supplied by schools on no more than two occasions per term.

smart Food and drink SPECTRUM

Why a healthy tuckshop or canteen?
The school tuckshop or canteen plays an important role in promoting good nutrition because it can:

- give students a taste for healthy foods
- support nutrition messages taught in class
- show students better choices for lunches and snacks.

How you can support your school in promoting Smart Choices and healthy eating:

- talk about the importance of healthy food and drink choices with your children
- model healthy eating
- send healthy food in lunch boxes
- volunteer to help in your school tuckshop if you can
- be a part of your school's parent organisation.

Based on the NSW Department of Health and NSW Department of Education and Training, Girrawin Policy, July 2004.

Hindi

स्मार्ट च्वाइसेस

स्वस्थ भोजन तथा पेय पदार्थ आपूर्ति उपाय
क्वींसलैण्ड विद्यालयों के लिये

माता-पिता के लिये सूचना

स्मार्ट च्वाइसेस क्या है?
स्मार्ट च्वाइसेस क्वींसलैण्ड विद्यालयों में विद्यार्थियों के लिये स्वस्थ भोजन तथा पेय पदार्थों के विकल्प प्रदान करने के बारे में है। स्मार्ट च्वाइसेस में, विद्यालय वातावरण में जिन स्थानों पर या जिन हालतों में भोजन आपूर्ति की जाती है उनके बारे में दिशा-निर्देश प्रदान किये गये है। इनमें शामिल है, टकशॉप्स (स्कूलों में स्थित भोजन बिक्री दुकाने), वैन्डिंग मशीन्स, फंडरेज़िंग, क्लासरूम ईनाम और विद्यालय शिविर।

स्मार्ट च्वाइसेस में भोजन तथा पेय पदार्थों को, उनकी पौष्टिकता के आधार पर तीन समूहों में श्रेणी-बद्ध किया गया है:

हरे – इस श्रेणी के भोजन व पेय पदार्थ महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्वों के उत्कृष्ट स्रोत होते हैं। विद्यालयों में इन्हें एक सर्वोत्तम विकल्प के तौर पर प्रोत्साहन तथा बढ़ावा दिया जाना चाहिये।

एंबर – इस श्रेणी के भोजन व पेय पदार्थों में प्रोसेसिंग के समय थोड़ी चीनी, फैट या नमक मिलाया गया होता है। इन्हें ध्यान से चयनित करना चाहिये।

लाल – इस श्रेणी के भोजन व पेय पदार्थों में बहुत कम पौष्टिकता होती है। विद्यालय द्वारा इनकी आपूर्ति प्रत्येक टर्म में दो बार से ज्यादा नहीं की जानी चाहिये।

स्मार्ट भोजन व पेय पदार्थों की क्रमवार सारणी

स्वास्थ्यप्रद टकशॉप या कैंटीन क्यों?
अच्छे पौष्टिक भोजन के प्रचार में विद्यालय की टकशॉप या कैंटीन द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जाती है क्योंकि वह:

- त्रों को स्वास्थ्यप्रद भोजन का स्वाद कराती है
- क्ला में सिखाये गये पौष्टिकता के संदेशों का समर्थन करती है
- छात्रों को लंच व स्नैक्स (दोपहर के भोजन व नाश्ते के) लिये बेहतर विकल्प बताती है।

स्मार्ट च्वाइसेस तथा स्वास्थ्यप्रद भोजन के प्रचार में आप अपने विद्यालय को सहायता कैसे दे सकते हैं:

- स्वास्थ्यप्रद भोजन व पेय पदार्थों के महत्व के बारे में अपने बच्चों से बात करें
- स्वास्थ्यप्रद भोजन खाने का आदर्श स्थापित करें
- टिफिन में स्वास्थ्यप्रद भोजन भेजें
- यदि आप कर सकें तो अपने विद्यालय की टकशॉप में सहायता के लिये स्वयंसेवक के रुप में काम करे
- अपने विद्यालय के अभिभावक संगठन का हिस्सा बनें।

Based on the NSW Department of Health and NSW Department of Education and Training, Girrawin Policy, July 2004.

Vietnamese

NHỮNG LỰA CHỌN thông minh

Kế hoạch Cung cấp Thực phẩm và Thức uống Lành mạnh
cho Trường học Queensland

Thông tin cho phụ huynh

Những Lựa chọn Thông minh là gì?
Những Lựa chọn Thông minh là về đem đến những sự lựa chọn thực phẩm và thức uống lành mạnh cho học sinh của các trường học Queensland. Những Lựa chọn Thông minh đem đến hướng dẫn cho mọi tình huống mà thực phẩm được cung cấp trong môi trường học tập. Điều nầy kể cả các quán bán thực phẩm trong trường, các máy bán hàng tự động, các buổi gây quỹ, các phần thưởng trong lớp và các buổi trại trong trường.

Những Lựa chọn Thông minh phân loại thức ăn thức uống ra làm ba nhóm dựa trên mức độ bổ dưỡng của chúng:

XANH LỤC – những thức ăn thức uống chứa nhiều chất bổ dưỡng quan trọng. Chúng là những sự lựa chọn tốt nhất nên được khuyến khích và cổ động trong trường.

CAM – những thức ăn thức uống chứa ít nhiều dưỡng, chất béo và muối từ quá trình chế biến. Chúng chỉ nên được lựa chọn một cách dè dặt.

ĐỎ - những thức ăn thức uống có rất ít giá trị bổ dưỡng. Trường học chỉ nên cung cấp chúng không hơn hai lần mỗi học kỳ.

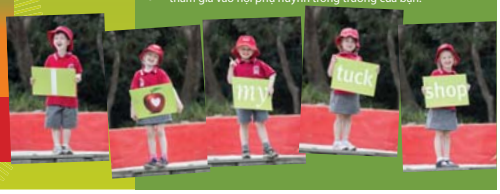
NHỮNG LỰA CHỌN thông minh CÁC LOẠI thức ăn và thức uống

Tại sao cần có một quán bán đồ ăn trong trường tốt cho sức khỏe?
Quán bán thức ăn trong trường đóng một vai trò rất quan trọng trong việc cổ động dinh dưỡng tốt tại vì nó có thể:

- cho học sinh nếm thử các món ăn dinh dưỡng
- hỗ trợ các lời dạy về dinh dưỡng trong lớp học
- cho học sinh thấy những sự lựa chọn thức ăn trưa và ăn vặt tốt hơn.

Làm sao để hỗ trợ trường của bạn về Những Lựa chọn Thông minh và sự ăn uống dinh dưỡng:

- nói với con trẻ của bạn về sự quan trọng của vấn đề lựa chọn thức ăn thức uống dinh dưỡng
- làm gương trong việc ăn uống dinh dưỡng
- đem thức ăn dinh dưỡng trong hộp ăn trưa
- tình nguyện giúp quán bán đồ ăn trong trường của bạn nếu có thể
- tham gia vào hội phụ huynh trong trường của bạn.



Based on the NSW Department of Health and NSW Department of Education and Training, Girrawin Policy, July 2004.

Chinese Simplified

明智选择

为昆士兰州中小学制定的
健康食品与饮料供应战略

家长信息

什么是‘明智选择’？
‘明智选择’的目的是在昆士兰州中小学向学生提供健康的食品和饮料。‘明智选择’针对所有在校园中提供食品的情况提供了一些指引，包括小卖店、自动售卖机、筹款活动、课堂奖励和学校露营等。

‘明智选择’根据营养价值高低将食品和饮料分为以下三组：

绿色——这些食品和饮料是重要营养素的极佳来源。应在学校里作为最佳选择多加鼓励和推广。

橙黄色——这些食品和饮料在加工过程中添加了一些糖分、油脂或盐，应谨慎选择。

红色——这些食品和饮料的营养价值非常低。学校每学期供应不应超过两次。

明智选择 食品和饮料系列

为何需要健康的小卖店或食堂？
学校小卖店或食堂在推广优良营养方面起着重要作用，即：

- 让学生体验健康食品
- 支持老师在教室里讲过的营养信息
- 向学生们展示更佳的午餐和和零食选择

您如何能帮助学校推广‘明智选择’和健康饮食：

- 告诉孩子选择健康食品和饮料的重要性
- 在健康饮食方面以身作则
- 在午餐盒中准备健康食品
- 如果有时间可以义务在学校小卖店中帮忙
- 加入学校家长组织。

Based on the NSW Department of Health and NSW Department of Education and Training, Girrawin Policy, July 2004.