

屋崙聯合校區 健康食物指引



OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT
Community Schools, Thriving Students

好的營養會幫助兒童成長和學習，在 2014 年 5 月，屋崙聯合校區教育委員會通過給校區及其學校的修訂及擴充的健康政策。這政策包括下面描述的健康食物指南。

請注意，這並非一份完整的健康食物指引列表，欲要一份的完整列表、健康政策、和額外資訊，請瀏覽：

www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness



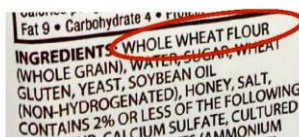
那些食物是符合 健康食物指引？

食物必須是來自下列的其中一個組別：

- 水果
- 蔬菜 – 並非是炸薯條或其他油炸的蔬菜。
- 牛奶類食物 – 並非是高脂肪牛奶類食物。
- 蛋白質 – 例如果仁、種子、雞蛋、豆科、低脂芝士。
- 全穀類食物。例如小麥、玉米、米、大麥、燕麥、藜麥、和黑麥，當以其“全穀樣式”進食。
 - 檢查產品的標籤資料，產品應該最少有 51% 全穀或每個份量最少有 8 克的全穀。
 - 找出全穀類的食物戳子（如下的圖案）



- 如下列出的例子，檢查材料是否全穀是列在第一：



那些食物是不合格的？

- 雪糕、新地、雪條
- 炸薯片類食品，包括 Flamin' Cheetos、cheesy nachos、薯片
- 糖果，包括朱古力、波板糖、軟糖、和朱古力提子乾或乳酪
- 烘烤食品，如紙杯蛋糕、甜甜圈、或曲奇餅
- 糖類飲品，包括汽水和能量飲品

怎樣符合健康食物指南 的提示

代替雪糕、新地、或雪條，嘗試這些更健康的選擇：

- 乳酪（大部分的種類，包括希臘乳酪和乳酪筒）或乳酪芭菲
- 100% 水果雪條
- 凍朱古力軟糖條
- 水果杯，含 100% 果汁
- 新鮮水果，如蘋果、漿果、甜瓜，等等

代替薯片、nachos、或 Cheeto，嘗試這些更健康的選擇：

- 不含牛油的气爆爆玉米
- 玉米片和莎莎醬
- 生的蔬菜和低脂蘸醬，如鷹嘴豆泥
- 減脂芝士或低脂芝士條
- 全穀類的紐結形鹽餅乾或全穀類餅乾

代替糖果，嘗試這些更健康的選擇：

- 大部分的燕麥棒
- 杏仁、腰果、或開心果（少量）
- 提子乾或紅莓乾（少量或小食裝）
- 低脂爆玉米



代替紙杯蛋糕、甜甜圈、或曲奇餅，嘗試這些更健康的選擇：

- 全穀藍莓鬆餅
- 全穀香蕉意大利瓜麵包
- 其他全穀類的低脂烘烤食品（如使用蘋果醬、普通乳酪、或香蕉蓉來代替脂肪如牛油及油的烘烤食品）

代替糖類飲品，如汽水或能量飲品，嘗試這些更健康的選擇：

- 清水
- 100% 的果汁（不加糖份）
- 牛奶，脫脂或含 1% 脂肪的牛奶
- 豆奶



無牛油爆玉米和低脂爆玉米是符合健康食物指引。

含 100% 果汁的雪條是符合健康食物指引，但其他雪條並不符合。

要認識有關健康食物指引的東西

汽水及糖果：

不許有汽水或糖果在屋崙聯合校區學校校園內。

銷售的食物或飲品（籌款、全自動販賣機、小食吧）：

在上學天直到下午六時所銷售的食物和飲品必須符合健康食物指引，這包括作為籌款銷售的食物和飲品；全自動販賣機銷售的食物和飲品；和食堂銷售的單點食物和飲品。

課室或學校慶祝會：

學校的慶祝會應該符合健康食物指引，學校可以允許沒有符合健康食物指引的食物，但不可超過每月一次。

學校活動上提供的食物及飲品：

當在學校活動上供應食物或飲品，必須要包括健康的選擇。

獎勵及獎品該怎麼樣？

使用食物作為獎品或獎勵（好行為、勤到，等等）必須符合健康食物指引，屋崙聯合校區非常鼓勵使用獎品和獎勵不包括食物，而可以有如一些特別活動作為獎品。

*欲知更多有關這份指南的資料、健康獎勵的例子、和其他健康政策上的資訊，請電郵：
michelle.oppen@ousd.k12.ca.us 與 Michelle Oppen 聯絡查詢。

欲知更多有關健康食物、學校衛生、資源、和其他計劃，請瀏覽：

www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness

