

គោលការណ៍ណែនាំអំពីម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព OUS



ម្ហូបអាហារល្អ ជួយអោយកុមារធំឆាប់ និងរៀនចេះចាំ។ នៅខែខែសភា ឆ្នាំ 2014 ក្រុមប្រឹក្សានៃសង្កាត់សាលារៀនអូកឡាញ (OUSD) បានអនុម័តធ្វើការកែ និងដាក់ថែមក្នុងច្បាប់ប្រតិបត្តិសុខុមាលភាព សំរាប់សង្កាត់ និងសាលារៀននានារបស់ខ្លួន។ ច្បាប់ប្រតិបត្តិនេះ មានដាក់បញ្ចូលនូវគោលការណ៍ណែនាំអំពីម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព ភាពដូចគ្នារៀបរយខាងក្រោម។

សូមកត់សំគាល់ថា នេះពុំមែនជាបញ្ជីពេលពេញមួយ អំពីគោលការណ៍ណែនាំ សំរាប់ម្ហូបអាហារចំរើនសុខុមាលភាពទេ។ សំរាប់បញ្ជីពេញពេញមួយអំពីច្បាប់ប្រតិបត្តិសុខុមាលភាព និងព័ត៌មានថែមទៀតនោះ សូមចុចមើលនៅក្នុងគេហទំព័រ www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness។



តើម្ហូបអាហារបែបណាទៅ បំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ម្ហូបអាហារដែលចំរើនសុខភាព?

ម្ហូបអាហារ ត្រូវតែចេញពីក្រុមថែមម្ហូបអាហារដូចតទៅនេះ៖

- ផ្លែឈើ
- បន្លែ - ប៉ុន្តែពុំមែនជាដំឡូងបារាំងបំពង ឬបន្លែផ្សេងៗទៀតដែលដាក់បំពងនោះទេ។
- ម្ហូបដែលធ្វើពីទឹកដោះគោ - ប៉ុន្តែពុំមែនជាម្ហូបធ្វើពីទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ទេ។
- ប្រេតធីន - ដូចជា គ្រាប់ផ្លែឈើ, គ្រាប់ពូជ, ស៊ីត, សណ្តែកគួរ, ឈើសដែលមានខ្លាញ់តិច។
- ម្ហូបអាហារធ្វើពីធុញជាតិស្ពឺន្ទ - នេះមានន័យថាធុញជាតិស្ពឺន្ទ ដូចជា ស្រូវសាលី, ពោត, អង្ករ, ស្រូវប្រាំង, ស្រូវសាលី **oat**, ធុញជាតិ **quinoa**, ស្រូវវែវ (**rye**) នៅពេលណាទទួលបានក្នុង “ទម្រង់ស្ពឺន្ទ” ឥតមានការកែច្នៃ។
 - សូមពិនិត្យមើលព័ត៌មាននៅលើស្លាកផលិតផល។ ផលិតផលត្រូវមានធុញជាតិស្ពឺន្ទ យ៉ាងតិចបំផុត 51% ឬ 8 ក្រាមនៃធុញជាតិស្ពឺន្ទ នៅក្នុងម្ហូបអាហារសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ
 - រកមើលត្រានៃម្ហូបធ្វើពីធុញជាតិស្ពឺន្ទ (ដូចរូបខាងក្រោម)



- ដូចបានដាក់បង្ហាញជូននៅក្នុងស្លាកជាឧទាហរណ៍នៅខាងក្រោមនេះ សូមពិនិត្យមើលគ្រឿងផ្សំ ដើម្បីអោយដឹងថាតើម្ហូបធ្វើពីធុញជាតិស្ពឺន្ទ ត្រូវបានចុះបញ្ជីមុនគេឬយ៉ាងណា៖



តើម្ហូបបែបណាទៅ ដែលអាចចាត់ទុកថាមិនល្អ?

- ការ៉េម, ការ៉េមទ្រង់គ្រឿង, ការ៉េមកី
- ដំឡូងចំណិតបំពង រួមទាំងសំ Flamin' Cheetos, ដំណាច់ឆ្លូស៊ីដាក់ឈើស, ដំឡូងចំណិត
- ស្ករគ្រាប់ រួមទាំងស្ករស្ករក្នុងស្ករ គ្រាប់មានឈើកាន់ ស្ករកៅស៊ូ និងទំពាំងបាយជូរក្រៀមស្រោបដោយស្ករស្ករក្នុងស្ករ ឬទឹកដោះគោជូរ
- របស់របរទាំងឌុត ដូចជា នំពែង នំដូណាត់ ឬនំប្រកបប៊ីស៍
- គេសង្ឃឹមមានជាតិស្ករ រួមទាំងទឹកស្អាត និងគេសង្ឃឹមលើកកម្ពស់

ព័ត៌មានអំពីរបៀបបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំអំពីម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព

ជាជាងទទួលបានការ៉េម ការ៉េមកី ឬការ៉េមទ្រង់គ្រឿង សូមសាកជម្រើសទាំងនេះ ដែលអាចចំរើនសុខភាពជាង៖

- ទឹកដោះគោជូរ (ភាគច្រើន រួមទាំងទឹកដោះគោជូរ Greek និងទឹកដោះគោជូរក្នុងបំពង)
- ផ្លែឈើ 100% កកជាដុំទឹកផ្សេងៗ
- នំខាប់កកជាដុំទឹកផ្សេងៗ
- ផ្លែឈើដាក់ពែងលាយទឹកផ្លែឈើ 100%
- ផ្លែឈើស្រស់ ដូចជាផ្លែប៉ោម ផ្លែបេរី ផ្លែត្រសក់ស្រូវ ។ល។

ជាជាងទទួលបានដំឡូងចំណិត ដំណាច់ឆ្លូស៊ី (*nachos*) ឬឈើគូស៊ី (*Cheetos*) សូមសាកជម្រើសទាំងនេះ ដែលអាចចំរើនសុខភាពជាង៖

- ពោតលើដំណើរសម្ពាធខ្យល់ ដែលគ្មានការប្រើប័រអោយផ្ទុះ
- នំថ្មតទីឡា (Tortilla) មានទឹកជ្រលក់
- បន្លែឆៅ មានទឹកជ្រលក់ដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ដូចជាទឹកជ្រលក់ hummus
- ឈើសដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ឬឈើសជាត្រណោតតូចផ្សេងៗ
- នំ pretzels ធ្វើពីធុញជាតិស្ពឺន្ទ ឬនំប៊ីស្ក្រីធ្វើពីធុញជាតិស្ពឺន្ទ

ជាជាងទទួលបានស្ករគ្រាប់ សូមសាកល្បងទាំងនេះ ដែលអាចចំរើនសុខភាពជាង៖

- អាហារពេលព្រឹកធ្វើពីគ្រាប់ផ្លែឈើ ធញ្ញជាតិ និងគ្រាប់ពូជ ដាក់លាយចូលគ្នាជាដុំទឹកផ្សេងៗ
- គ្រាប់សណ្តែកអាម៉ុងដ (almond), គ្រាប់ស្វាយចន្ទី ឬគ្រាប់ pistachios (មួយក្តាប់តូច)
- ផ្លែទំពាំងបាយជូរជ្រៀម ឬផ្លែ raisins ជ្រៀម (មួយក្តាប់ ឬជាកញ្ចប់ខ្លួនអាហារសម្រន់)
- ពោតបឹងក្នុងឆ្នាំងដាក់គ្រឿងដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច

ជាជាងទទួលបាននំពែង នំដុំណាត់ ឬនំហ្វុកយី សូមសាកល្បងទាំងនេះ ដែលអាចចំរើនសុខភាពជាង៖

- នំប៉័ងដុំមូលតូចៗធ្វើពីធញ្ញជាតិស្នួរ ដែលមានជាតិលាយផ្លែឈើ
- នំប៉័ងធ្វើពីធញ្ញជាតិស្នួរ ដាក់លាយផ្លែចេក និងផ្លែ zucchini
- នំអាំងដុតផ្សេងៗ ធ្វើពីធញ្ញជាតិស្នួរ ដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច (ដូចជានំអាំងដុត ដែលមានជាតិផ្លែប៉ោមកិនម៉ត់, ទឹកដោះគោជូស្នួរ ឬផ្លែចេកកិនម៉ត់ ជំនួសខ្លាញ់ ដូចជា ប៉រ និងប្រេងឆារ)

ជាជាងទទួលបានអាស៊ូដៈដែលមានជាតិស្ករ ដូចជាទឹកស្អាត ឬអាស៊ូដៈដែលមានជាតិលើកកម្លាំងនោះ សូមសាកល្បងទាំងនេះ ដែលអាចចំរើនសុខភាពជាង៖

- ទឹកស្អាត
- ទឹកផ្លែឈើ 100% (គ្មានស្ករ)
- ទឹកដោះគោដែលគ្មានជាតិខ្លាញ់ ឬមានតែ 1%
- ទឹកសណ្តែក



ពោតបឹងគ្មានប្រើប៉រ ឬពោតបឹងក្នុងឆ្នាំងដាក់គ្រឿងដែលមានខ្លាញ់តិច ដែលបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព។



ការរមែងធ្វើពីទឹកផ្លែឈើ 100% ដែលបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព។ ប៉ុន្តែពុំមែនជាការរមែងទេ។



អ្វីៗដែលត្រូវដឹងអំពីគោលការណ៍ណែនាំអំពីម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព

ទឹកស្អាត និងស្ករគ្រាប់៖

ហាមយកទឹកស្អាត ឬស្ករគ្រាប់ចូលមកទឹកក្នុងបរិវេណសាលារៀននៃសង្កាត់សាលារៀនអូកឡិនដ៍។

ម្ហូបអាហារ ឬអាស៊ូដៈ ដែលដាក់លក់ (អ្នកអង្គុយជំនួយសប្បុរសធម៌, ម៉ាស៊ីនលក់ទំនិញ, កន្លែងដាក់លក់អាហារសម្រន់)៖

ម្ហូបអាហារ និងអាស៊ូដៈ ដែលបានដាក់លក់ ត្រូវតែបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព។ រហូតដល់ម៉ោង 6 យប់នៅថ្ងៃរៀន។ នេះរួមទាំងម្ហូបអាហារ និងអាស៊ូដៈដែលបានដាក់លក់ក្នុងនាមជាអ្នកអង្គុយជំនួយសប្បុរសធម៌, ម្ហូបអាហារ និងអាស៊ូដៈ ដែលបានដាក់លក់ក្នុងម៉ាស៊ីនលក់ទំនិញ, ហាងលក់ប្រចាំសាលារៀន ឬកន្លែងដាក់អាហារសម្រន់ក្នុងសាលារៀន; និងម្ហូបអាហារ និងអាស៊ូដៈដែលបានដាក់លក់រាយនៅក្នុងអាហារដ្ឋាននៃស្ថានសិស្ស។

ពិធីសម្ព័ន្ធសេចក្តីសប្បាយៗក្នុងថ្នាក់រៀន ឬសាលារៀន៖

ពិធីសម្ព័ន្ធសេចក្តីសប្បាយៗនៅសាលារៀន ត្រូវតែបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព។ សាលារៀនអាចអនុញ្ញាតអោយយកម្ហូបអាហារដែលមិនបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំសំរាប់អាហារមកសាលារៀនបាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវអោយលើសពីមួយដងក្នុងមួយខែឡើយ។

ម្ហូបអាហារ និងអាស៊ូដៈដែលដាក់អោយទទួលបាននៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នានានៃសាលារៀន៖

នៅពេលណាម្ហូបអាហារ និងអាស៊ូដៈ ត្រូវបានដាក់អោយទទួលបាននៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍សាលារៀននោះ ជម្រើសម្ហូបដែលចំរើនសុខភាព ត្រូវតែមានដាក់ជូនពិសោធន៍ផងដែរ។

តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដែរ ចំពោះអង្វាន់ និងគ្រឿងលើកទឹកចិត្ត?

ម្ហូបអាហារដែលត្រូវបានប្រើជាច្រៀបអោយអង្វាន់ (សំរាប់អាកប្បកិរិយាល្អ, វត្តមាន ។ល។) ត្រូវតែបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព។ សង្កាត់សាលារៀនអូកឡិនដ៍ ជំរុញយ៉ាងខ្លាំងអោយប្រើច្រៀបអោយអង្វាន់ ដែលមិនពាក់ព័ន្ធនឹងម្ហូបអាហារ ដូចជាការផ្តល់អោយនូវសកម្មភាពពិសេសៗ ទុកជាការអោយអង្វាន់វិញ។

*សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត អំពីគោលការណ៍ណែនាំ ជាខាងលើ របៀបអោយអង្វាន់ដែលល្អសំរាប់សុខភាព និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត អំពីច្បាប់ប្រតិបត្តិលើសុខុមាលភាពនោះ សូមទំនាក់ទំនងអ្នកស្រី Michelle Oppen តាមរយៈអ៊ីមែល michelle.oppen@ousd.k12.ca.us។

សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀតអំពីម្ហូបអាហារចំរើនសុខភាព អំពីសុខុមាលភាពនៃសិស្សសាលា អំពីធនធាន និងអំពីកម្មវិធីផ្សេងៗទៀតនោះ សូមចុចមើលនៅក្នុងគេហទំព័រ www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness។