

Hướng dẫn Thực phẩm lành mạnh của OUSD



OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT
Community Schools, Thriving Students

Dinh dưỡng tốt giúp trẻ em phát triển và học tập. Vào tháng 5, 2014, Hội Đồng Giáo Dục OUSD đã thông qua một chính sách Mạnh giỏi sửa đổi và mở rộng cho học khu và trường. Chính sách này bao gồm các hướng dẫn thực phẩm lành mạnh mô tả dưới đây

Lưu ý đây không phải là một danh sách đầy đủ của Hướng dẫn thực phẩm lành mạnh. Đối với một danh sách đầy đủ, chính sách Mạnh giỏi, và có thêm thông tin, vui lòng truy cập www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness.



Thực phẩm nào đáp ứng được Hướng dẫn Thực phẩm lành mạnh?

Thực phẩm phải ở trong một của những nhóm sau:

- **Trái cây**
- **Rau cải** – nhưng không phải khoai tây chiên hay rau cải chiên khác.
- **Thức ăn bơ sữa** – không được sản phẩm bơ sữa nhiều chất béo.
- **Chất đạm** – Ví dụ: các loại hạt, trứng, họ đậu, phô mai ít chất béo.
- **Thực ăn nguyên hạt.** Nghĩa là những loại hạt như lúa mì, bắp, gạo, lúa mạch, yến mạch, quinoa và lúa mạch đen, ăn “nguyên hạt”.

- Kiểm tra thông tin trên nhãn hiệu sản phẩm. Ít nhất sản phẩm phải là 51% **nguyên hạt** và có ít nhất 8 **nguyên hạt** mỗi lần ăn.
- Hãy tìm tem phiếu thực phẩm **nguyên hạt** (dưới đây)



- Như chỉ dẫn trong ví dụ dưới đây, kiểm tra các thành phần để xem mục đầu tiên có phải là thực phẩm nguyên hạt không:



Thực phẩm nào thì **KHÔNG** dùng được?

- Kà rem, kem sundaes, kem que
- Fried chips, kể cả Flamin' Cheetos, cheesy nachos, khoai tây lát chiên
- Kẹo, gồm sôcôla, kẹo que, kẹo gum và nho khô bọc sôcôla hay yaourt
- Thức ăn đút lò như bánh cupcakes, donuts, bánh ngọt
- Thức uống có đường như nước ngọt và thức uống tăng lực

Lời khuyên về cách đáp ứng Hướng dẫn Thực phẩm lành mạnh

Thay vì kem ly, kem que hay kem sundae, hãy thử những thứ lành mạnh hơn này:

- Sữa chua (hầu hết các loại, kể cả sữa chua Hy Lạp và sữa chua trong ống) hay yogurt parfaits
- 100% thanh trái cây đông lạnh
- Thanh kẹo mềm đông lạnh (fudge)
- Ly trái cây đóng gói trong 100% nước trái cây
- Trái cây tươi như táo, quả mọng, dưa, v.v

Thay vì dùng lát khoai tây chiên, nachos, hay Cheetos, thử các thứ lành mạnh hơn này:

- Bắp rang không bơ
- Tortilla chips với salsa
- Rau cải tươi nhúng chút ít béo như hummus
- Phô mai giảm chất béo hay phô mai dây
- Bánh quy xoắn hay bánh giòn nguyên hạt

Thay vì kẹo, hãy thử những thứ lành mạnh hơn này:

- Hầu hết các loại granola
- Hạt Almonds, cashews, hay pistachios (nhỏ)
- Nho khô hay cranberries khô (nhỏ hay gói ăn nhẹ)
- Bắp rang viên ít chất béo

Thay vì bánh cupcakes, donuts, hay bánh ngọt, hãy thử những thứ lành mạnh hơn này:

- Bánh muffins trái berry xanh nguyên hạt
- Bánh mì chuối zucchini nguyên hạt
- toàn bộ ngũ cốc nướng khác có ít chất béo (như bánh nướng đã được thực hiện với sốt táo, sữa chua, hoặc chuối nghiền thay cho chất béo như bơ và dầu)

Thay vì những thức uống có đường như nước ngọt hay thức uống tăng lực, hãy thử những thứ lành mạnh hơn này:

- Nước lã
- Nước trái cây 100% (không thêm đường)
- Sữa không chất béo hay 1%
- Sữa đậu nành



Bắp rang không bơ và bắp rang viên ít chất béo đáp ứng các Hướng dẫn thực phẩm lành mạnh.



Nếu các thanh đông lạnh là 100% nước trái cây thì chúng đáp ứng hướng dẫn thức ăn lành mạnh nhưng kem que thì không.



Những điều phải biết về các Hướng dẫn Thức ăn lành mạnh

Nước ngọt và kẹo:

Trong khuôn viên các trường ở OUSD không được có nước ngọt hay kẹo.

Thức ăn hay uống được bán (gây quỹ, máy bán hàng, quầy thức ăn nhẹ):

Thực phẩm và đồ uống bán phải đáp ứng các hướng dẫn thực phẩm lành mạnh cho đến 6 giờ chiều vào ngày học. Điều này bao gồm các loại thực phẩm và đồ uống được bán như một phần của một buổi quyên góp; thực phẩm và đồ uống được bán ra từ một máy bán hàng tự động, một cửa hàng trường học, hoặc quán bar trường; và thực phẩm và đồ uống bán theo yêu cầu trong nhà ăn.

Cử hành lễ trong lớp và trong trường:

Lễ ăn mừng trong trường phải theo Hướng dẫn thức ăn lành mạnh. Các trường có thể cho phép thực phẩm không theo hướng dẫn thức ăn lành mạnh nhưng không được quá một lần một tháng.

Thức ăn uống ở các hoạt động trong trường:

Khi thức ăn hay thức uống được phục vụ tại trường thì phải lựa chọn những thứ lành mạnh.

Thế còn phần thưởng và khích lệ thì sao?

Thực phẩm dùng làm giải thưởng (vì hạnh kiểm tốt, chuyên cần, v.v.) phải đáp ứng Hướng dẫn thực phẩm lành mạnh. OUSD khuyến khích việc dùng giải thưởng không liên quan tới thực phẩm như có một hoạt động đặc biệt làm giải thưởng.

*Để biết thêm chi tiết về hướng dẫn, ví dụ về phần thưởng lành mạnh, và các thông tin khác về các chính sách Mạnh giỏi, xin vui lòng liên hệ với Michelle Oppen ở michelle.oppen@ousd.k12.ca.us.

