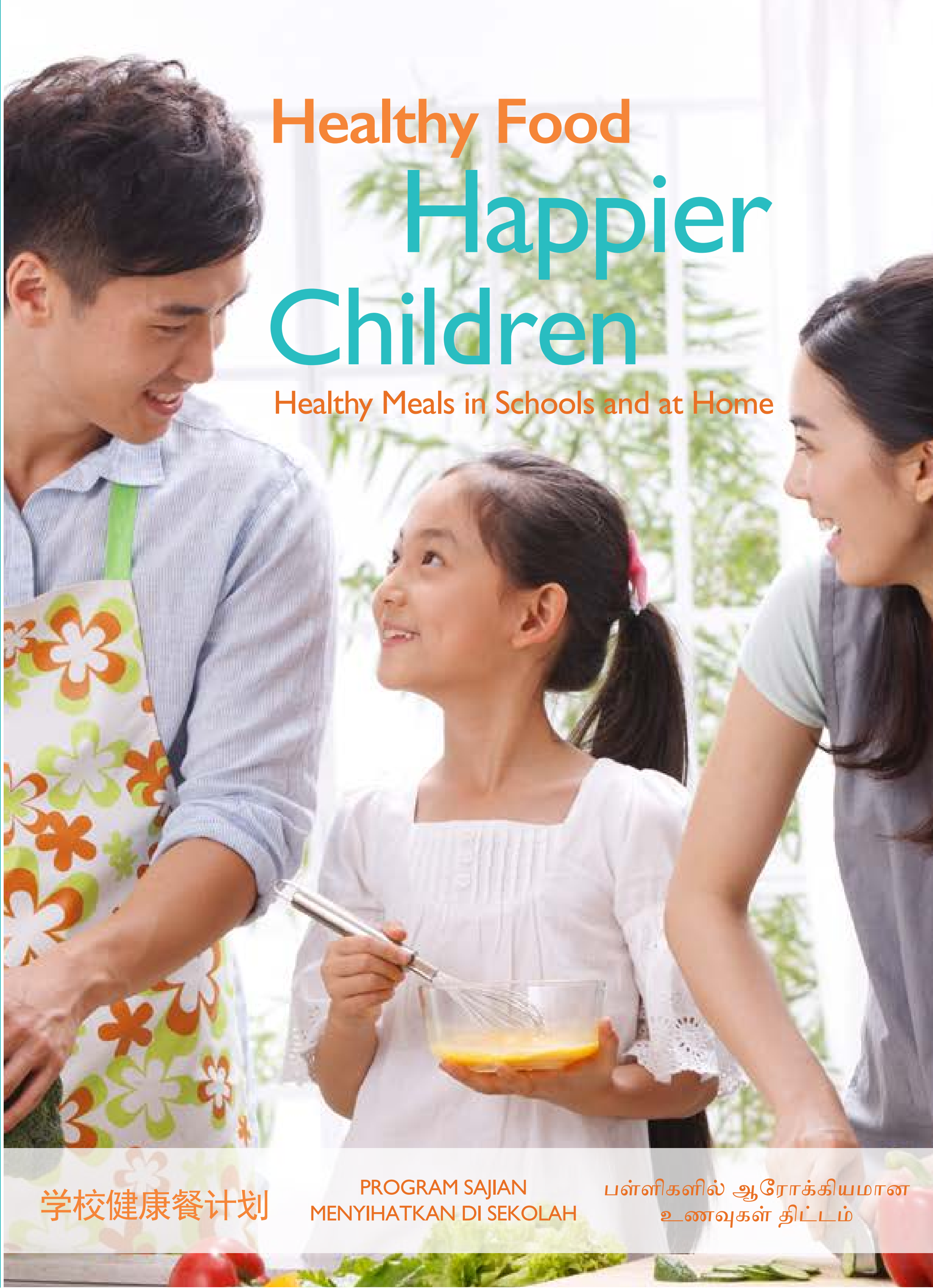
Health
Promotion
Board

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



Healthy Food Happier Children

Healthy Meals in Schools and at Home

学校健康餐计划

PROGRAM SAJIAN MENYIHATKAN DI SEKOLAH

பள்ளிகளில் ஆரோக்கியமான உணவுகள் திட்டம்

Give your children the best

Childhood years are crucial to set the foundation for healthy growth. Eating a nutritionally balanced diet supports optimal growth and development. By encouraging healthy eating habits now, we can give our children the best opportunity to grow into healthy adults.

Teach them to make the right choice

Our children spend a good part of their day in schools – it is important to help our children eat well by educating them about healthy eating and encouraging them to practise good eating habits. The Health Promotion Board has partnered your child's school to develop healthy set meals as part of the Healthy Meals in Schools Programme.

Delicious yet healthy, the meals are specially prepared by school canteen vendors to ensure that your child benefits from a good mix of food from the four different food groups of the My Healthy Plate – brown rice and wholemeal bread; fruit and vegetables as well as meat and others.

Healthy Eating Begins at Home

Your home is also an important setting to reinforce healthy eating habits.

Getting your children to eat healthily is easy with these 8 handy tips:

1. **A good start** – Begin the day with a healthy breakfast that will provide your child with the energy needed to fuel the day!
2. **Wholesome whole-grains** – Cook or prepare food using whole-grain products (e.g. wholemeal bread, brown rice, whole-grain cereal, brown rice noodles)
3. **Good oils** – Use healthier oils such as canola, olive, soy, sunflower and peanut oils
4. **Balanced tastes** – Use less sugar and salt in cooking
5. **Lean and strong** – Prepare food using lean cuts of meat
6. **The more the merrier** – Make fruit and vegetables an integral part of your child's meal
7. **Water up** – Have your child drink plenty of water instead of sweetened beverages or fruit juices
8. **The Healthier Choice** – Look out for the Healthier Choice Symbol when buying food and beverages at the supermarket

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board
Eat All Foods In Moderation

给您的孩子

最好的

孩童时期奠定了未来健康成长的基础。营养均衡的饮食能有助确保健康的成长和发育。现在就开始培养孩子健康的饮食习惯，让他们有机会健康地长大成人。

教他们如何做出正确选择

由于孩子们每天大部分时间都在学校度过，通过对他们展开健康饮食的教育和鼓励他们养成良好的饮食习惯来使他们吃得更健康是至关重要的。新加坡保健促进局与学校合作，开发健康餐饮，作为“学校健康餐”计划的一部分。

这些美味健康的食物由学校食堂特别准备，确保您的孩子能得到“我的健康餐盘”中四类食物的益处。这四类食物是糙米和全麦面包、水果、蔬菜、肉类及其它。

从家中开始

健康饮食

您的家也是培养健康饮食习惯的重要场所。

只需掌握下列8个小诀窍，即可轻松地让您的孩子吃得更健康:

1. 好的开始 – 以健康的早餐作为一天好的开始，这能为您的孩子提供能量来迎接新的一天！
2. 全谷类食品有益健康 – 使用全谷类食品来准备食物（例如全麦面包、糙米、全谷麦片、糙米面条）
3. 好的油 – 使用更健康的油，例如菜籽油、橄榄油、大豆油、葵花籽油和花生油
4. 平衡口味 – 做菜时使用更少的糖和盐
5. 瘦肉更健康– 尽量用瘦肉来准备食物
6. 越丰富越快乐 – 将水果和蔬菜作为给孩子餐饮的一部分
7. 多喝水 – 让您的孩子多喝水，少喝加糖的饮料或果汁
8. 较健康的选择 – 在超市购买食物和饮料时，选择那些贴有“较健康选择”标志的产品

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board
Eat All Foods In Moderation

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 menggalakkkan 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

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board
Eat All Foods In Moderation

உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்தவற்றை வழங்குங்கள்

குழந்தைப் பருவங்களின் தொடக்கத்தில்தான் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கு அடித்தளம் அமைப்பது மிகவும் அவசியமாகும். சமநிலையிலான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்பது, உகந்த வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டிற்கும் உதவுகிறது. ஆரோக்கியமான உணவுகள் உண்ணும் பழக்கத்தை இப்போதே ஊக்குவிப்பதன் மூலம், நமது குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பெரியவர்களாக வளர்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை நம்மால் அவர்களுக்கு வழங்க முடியும்.

சரியான தேர்வைச் செய்ய அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்

நமது குழந்தைகள் பள்ளிகளில் தங்களின் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர் - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுவது குறித்து நமது குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தருவது மற்றும் சிறந்த உணவு உண்ணும் பழக்கங்களை ஊக்குவித்து வளர்ப்பது ஆகியவற்றின் மூலம் அவர்களுக்கு உதவுவது மிகவும் முக்கியமாகும். ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உருவாக்குவதற்காக, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியுடன் கூட்டிணைந்துள்ளது. இது பள்ளிகளில் ஆரோக்கியமான உணவுகள் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

சுவை மிகுந்த, அதே வேளையில் ஆரோக்கியமான உணவுகள் பள்ளிச் சிற்றுண்டிச்சாலைகளால் சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை கைக்குத்தல் சோறு மற்றும் முழுதானிய ரொட்டி, பழம் மற்றும் காய்கறிகள், மாமிசம் மற்றும் மாற்று உணவுகள் உள்ளடங்கிய என்னுடைய ஆரோக்கியமான தட்டின் நான்கு வெவ்வேறு உணவுக் குழுக்களிலிருந்து சிறந்த உணவுக் கலவையின் நன்மையை உங்கள் குழந்தை பெறுவதை உறுதி செய்கின்றன.

ஆரோக்கியமாக உண்ணும் பழக்கம் வீட்டிலிருந்து தொடங்குகிறது

ஆரோக்கியமாக உண்ணும் பழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு உங்கள் வீடும் ஒரு முக்கியச் சுற்றுச்சூழலாகும்.

பின்வரும் 8 எளிய உதவிக்குறிப்புகளைக் கொண்டு குழந்தைகளை ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சுலபமாக உண்ண வைக்கலாம்:

1. ஒரு சிறந்த தொடக்கம் - உங்கள் குழந்தைக்கு நாள் முழுவதும் தேவைப்படும் சக்தியை வழங்கும் ஒரு ஆரோக்கியமான காலையுணவுடன் அந்நாளைத் தொடங்குங்கள்!
2. நலம் தரும் முழுதானியங்கள் - முழுதானியப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி உணவுகளைச் சமையுங்கள் அல்லது தயார் செய்யுங்கள் (உதாரணமாக, முழுதானிய ரொட்டி, கைக்குத்தல் சோறு, முழுதானிய சீரியல், கைக்குத்தல் அரிசி நூடல்ஸ்)
3. சிறந்த எண்ணெய்கள் - கனோலா, ஆலிவ், சோயா, சூரியகாந்தி மற்றும் நிலக்கடலை எண்ணெய்கள் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
4. சமநிலையிலான சுவைகள் - சமையலில் சர்க்கரை மற்றும் உப்பைக் குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்
5. கொழுப்பு நீக்கியது மற்றும் வலிமையானது - கொழுப்பு நீக்கிய இறைச்சியைப் பயன்படுத்தி உணவைச் சமைக்கவும்
6. அதிகம் உண்பதால் அதிக நன்மை - உங்கள் குழந்தையின் உணவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை முக்கிய அங்கமாக்குங்கள்
7. அதிகளவு தண்ணீர் - இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் அல்லது பழச்சாற்றுக்குப் பதிலாக உங்கள் குழந்தையைத் தண்ணீர் அதிகமாகப் பருகச் செய்யுங்கள்
8. ஆரோக்கியமானத் தேர்வு - பேரங்காடியில் உணவு மற்றும் பானங்களை வாங்கும் போது, அவற்றில் ஆரோக்கியமான தேர்வுச் சின்னம் உள்ளதா என்பதைக் கவனியுங்கள்

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board
Eat All Foods In Moderation