



Ocean View School District

A California Distinguished School

# STAR VIEW SCHOOL

8411 Worthy Drive, Midway City, CA 92655 (714) 897.1009 FAX (714) 373 0769  
Paul Kraft, Principal

## Quy Định Về Thực Phẩm Lành Mạnh Cho Sức Khỏe Tại Các Trường Trong OVSD

Kính gửi đến các gia đình học sinh trường Star View,

Các thực phẩm được liệt kê dưới đây tuân thủ theo hướng dẫn dinh dưỡng của liên bang và phù hợp cho lớp học. Vui lòng kiểm tra với giáo viên của con em trước khi mang bất kỳ loại thức ăn nào cho các tiệc chúc mừng. Sau khi quý vị đã nhận được sự chấp thuận từ giáo viên lớp, vui lòng mang các thức ăn đó đến văn phòng.

### Gợi Ý Các Đồ Ăn Nhẹ Lành Mạnh

- Chuối phô mai (String Cheese) và trái cây
- Sinh tố hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo với nước ép trái cây 100% và chuối hoặc dâu tây cắt lát
- Phô mát Cottage hoặc sữa chua với trái cây (tươi hoặc đóng hộp)
- Không béo hoặc 1% sữa, sô cô la hoặc sữa có hương vị

### Gợi Ý Các loại Trái Cây Và Veggie

- Rau cải với đồ chấm sữa chua ít béo, phô mai hoặc món chấm của Trung Đông
  - Cà rốt con
  - Cần tây
  - Dưa leo thái miếng
- Táo và phô mai – trái lê và các loại trái cây khác cũng tốt
- Thanh trái cây đông lạnh
- Các loại hạt khô và trái cây khô trộn lẫn
- Nước trái cây 100%

### Gợi Ý Các Loại Hạt Lành Mạnh

- Bánh quy giòn nguyên hạt với phô mai
- Ngũ cốc nguyên hạt với sữa
- Bánh gạo có hương vị (như caramel hoặc táo quế)
- Khoai tây nướng, hoặc bánh tortilla với salsa
- Bắp nướng – bằng lò vi sóng hoặc ít béo
- Bánh muối Pretzel và một ly sữa
- Bánh vani, bánh gato, bánh quy graham, bánh quy hình động vật, thanh bánh trái cây hoặc nho khô