

# स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाएँ

हर दिन फल और सब्जियाँ खाने से आपके बच्चे को मजबूत और स्वस्थ बनने में सहायता मिलेगी।

मेरे बच्चे को फलों और सब्जियों के कितने सर्व खाने चाहिए\*?

आयु	फल	सब्जियाँ
2-3 साल की आयु	1	2.5
4-8 साल की आयु	1.5	4.5

एक सर्व कितनी मात्रा का होता है?



सब्जियों की एक सामान्य सर्व लगभग 75 ग्राम की होती है  
फल की एक एक सामान्य सर्व लगभग 150 ग्राम की होती है

**फल**



छोटे बच्चों के लिए नए फलों और सब्जियों से परिचित होने का सबसे अच्छा तरीका उनको चखना है। यदि आपका बच्चा शुरू में कुछ बार उनको अस्वीकार कर दे, तो हो सकता है कि आप हार मान जाएँ, लेकिन नए फलों और सब्जियों को देते रहना रखें क्योंकि खाना शुरू करने से पहले उनके साथ 10-15 बार प्रयत्न करना पड़ सकता है।

यदि छोटे बच्चों को नियमित भोजन के बीच स्वस्थ जलपान दिए जाएँ, तो वे अपनी पोषण की आवश्यकताओं को और अधिक आसानी से पूरा कर सकते हैं।

निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों पर आधारित जलपान चुनें:

- फल
- सब्जियाँ
- दूध, पनीर, कस्टर्ड और दही
- अधिक रेशे या साबुत अनाज वाली डबलरोटियाँ, क्रैकर्स, और सीरियल।

स्वस्थ जलपान को सरल बनाने के लिए सुझाव:

- फ्रिज और पैट्री में स्वास्थ्यकर जलपान रखें
- रसोई की बेंच पर एक बड़े कटोरे में ताजा फल रखें
- प्रतिदिन एक ही समय पर भोजन और जलपान लें
- अनेकानेक प्रकार के स्वास्थ्य वर्धक भोजन प्रस्तुत करें, जिससे कि आपका बच्चा चयन कर सके
- घर में अस्वास्थ्यकर जलपान खाद्य-पदार्थ न रखें



## बच्चों के लिए सबसे अच्छा पेय-पदार्थ पानी होता है!

अपने बच्चे के लिए पेय-पदार्थ के रूप में पानी का चयन करें, यह किसी भी प्यासे व्यक्ति के लिए सबसे अच्छा पेय-पदार्थ होता है। फलों के रस, शीतल पेयों या अन्य स्वाद वाले पैक किए गए पेयों के विपरीत पानी में कोई शर्करा नहीं होती है।

एक अन्य स्वास्थ्य कारी विकल्प दूध है, क्योंकि यह मजबूत दाँत और हड्डियों को विकसित करने में सहायता करता है। 2 साल से अधिक आयु के बच्चों के लिए कम वसा वाले दूध (स्किम नहीं) का चयन करें। अतिरिक्त कैल्शियमयुक्त सोया दूध एक बेहतरीन विकल्प है।

स्वास्थ्य वर्धक भोजन और शारीरिक गतिविधि के बारे में और अधिक  
जानकारी व विचारों के लिए [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) पर जाएँ।

\*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines.  
Canberra: National Health and Medical Research Council.