

स्वास्थ्यवर्धक लंचबॉक्स

स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स मजेदार और स्वादिष्ट हो सकते हैं, उत्साह, रंगों, बनावटों और स्वादों से भरे-पूरे हो सकते हैं, और प्रतिदिन के खाने में एक रोमाँच पैदा कर सकते हैं। बस थोड़ी सी योजना बनाने से आपका बच्चा इसका प्रतिरोध करने में असमर्थ हो जाएगा। छोटे बच्चों के लिए विविधता महत्वपूर्ण होती है, नीचे दिए गए छह समूहों में से प्रत्येक समूह से एक खाद्य-पदार्थ का चयन करने से चुनकर खाने की आदत वाले बच्चों के लिए बड़ी आसानी से एक संतुलित और स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स बनाया जा सकता है।

6 समूहों में से चुन कर मिलाएँ

2

फल

3

सब्जियाँ

1

अनाज और
सीरियल

6

पानी

5

कम वसा वाला
गोشت

4

डेयरी



स्वास्थ्यवर्धक लंचबॉक्स



1. अनाज और सीरियल	2. फल	3. सब्जियाँ	4. डेयरी/ अन्य विकल्प	5. कम वसा वाला गोشت/अन्य विकल्प	6. पानी
<p>रैप सैंडविच ब्रेड रोल पास्ता चावल नूडल्स कुसकुस मक्के और चावल के केक क्रैकर सूशी नान राइस पेपर रोल (साबुत अनाज या चोकर युक्त आहार सबसे अच्छे विकल्प होते हैं)</p>	<p>ताजे फल: सेब खुबानी केला अंगूर नारंगी संतरा नाशपाती आड़ू अनानास आलू बुखारा खरबूजा स्ट्रॉबेरी (छोटे बच्चों के लिए फलों को छोटे-छोटे टुकड़ों के काटा जा सकता है) फलों का टब प्राकृतिक रस में सूखे फल किशमिश मिश्रित सूखे फल (कभी-कभी)</p>	<p>ताजा सब्जियाँ: एवोकाडो गाजर शिमला मिर्च सेलेरी भुट्टा खीरा हरी सेम/बींस मशरूम मीठी मटर टमाटर (छोटे बच्चों के लिए सब्जियों को लंबाई में या अलग-अलग आकारों में काटा जा सकता है, उनके साथ होमुस या प्राकृतिक दही आदि जैसे डिप्स भी जोड़े जा सकते हैं) सलाद: सैंडविच और रैप में भरे हुए सलाद।</p>	<p>सादा दूध (ठंडा रखने के लिए एक रात पहले जमा दें) सोया या अन्य कैल्शियमयुक्त वनस्पति-आधारित दूध सादा दही कस्टर्ड पनीर का स्लाइस, चौकोर या लंबे कटे हुए टुकड़े मलाई पनीर पनीर रिकोटा पनीर। (2 साल से अधिक आयु के बच्चों के लिए कम वसा वाले पनीर का चयन करें)</p>	<p>मछली: डिब्बाबंद ट्यूना डिब्बाबंद सैमन गोश्त: कम वसा वाले भुने हुए या ग्रिल्ड गोश्त: गोमांस, भेड़, चिकन कम वसा वाले गोश्त या चिकन पैटीज़ त्वचा रहित चिकन ड्रमस्टिक्स रिसॉल्स या मीटबॉल कम वसा वाला डेली गोश्त (deli meat): हैम, चिकन, गोमांस (कभी-कभी) अन्य विकल्प: उबले हुए अंडे सेंकी हुई (Baked) फलियाँ टोफू दाल की पैटीज़ होमुस फलाफल</p>	<p>प्यास बुझाने के लिए और हरेक लंचबॉक्स के साथ पीने के लिए सबसे अच्छा विकल्प पानी होता है। नल का पानी सुरक्षित होता है, इसलिए अपने बच्चे के लिए उसकी पसंद की फिर से भरी जा सकने वाली पानी की एक बोतल खरीदें और खरीदते समय बच्चे को इसमें शामिल करें। एक रात पहले पानी की बोतलों को जमा देने से वे दिन के दौरान ठंडी रहती हैं।</p>

कभी-कभी खाए जाने वाले भोजन

अतिरिक्त शर्करा, संतृप्त वसा या अधिक नमक वाले जलपान के खाद्यों और पेय-पदार्थों में सामान्यतः पोषक-तत्वों की कमी होती है। इनमें बहुत अधिक माला में किलोजूल भी होते हैं, जिससे बच्चों का वजन बढ़ सकता है या वे मोटापे से ग्रस्त हो सकते हैं। हम इन्हें 'कभी-कभी' खाए जाने वाले खाद्य और पेय-पदार्थ कहते हैं क्योंकि इनका सेवन बस कभी-कभार और कम मात्रा में ही करना चाहिए। लॉलीपॉप, चॉकलेट, जेली कप, फ्रूटबार और फलों की पट्टियों, मीठे बिस्कुट, आलू और मक्के के चिप्स को बस कभी-कभी ही दिया जाना चाहिए।



स्वास्थ्यवर्धक भोजन और शारीरिक गतिविधि के बारे में और अधिक जानकारी व विचारों के लिए www.healthykids.nsw.gov.au पर जाएँ।