

स्वास्थ्यवर्धक भोजन व स्नैक/ नाश्ते के लिए सुझाव

यह आवश्यक है कि बचपन से ही बच्चे को स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाने की आदत डालें, जिससे वह पूरे जीवन स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाए। छोटे बच्चों को दिन में 5 या 6 बार छोटे या 'मिनी' पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है।

छोटी मात्रा में भोजन के सुझाव

- बेक्ड बीन्ज
- सब्जियों का सूप
- बचा हुआ पास्ता या चावल
- भुट्टा
- उबला हुआ अंडा
- ग्रील्ड चीज़ वाला टोस्ट
- पीटा ब्रेड पर घर में बनाया हुआ पीज़ज़ा
- लम्बे टुकड़ों में काटी हुई कच्ची सब्जियाँ
- छोटे-छोटे टुकड़ों में काटे हुए ताज़े फल

सैंडविच बनाने के सुझाव

- चीज़ व वैजिमाईट
- अंडा व लैट्स
- मुर्ग व कटी हुई सैलरी
- सेव व क्रीम-चीज़
- मुर्ग व अवोकाडो
- चीज़ व टमाटर
- टुना मछली व टमाटर
- मुर्ग, टमाटर व लैट्स टुकड़ों में काटी हुई

बच्चों को तरह-तरह का भोजन पसन्द होता है, इसलिए हमेशा सादी स्लाईस में कटी हुई ब्रेड देने के बजाय उनको रोल, बेगल, मफ़ीन, पीटा व लवीश ब्रेड दे कर देखें।

यह समझदारी की बात होगी कि आपका बच्चा बैठ कर भोजन करे, बजाय इसके कि जब वो स्नैक खाए या कुछ पीए तो उसको खेल खेलने दें। यदि वह जूस (जैसे की पॉपर में बंद जूस) पीते समय इधर- उधर दौड़ता है तो जब वह खेलेगा तो चीनी उसके मुँह में अधिक समय तक रहेगी और इससे दाँतों में खराबी आ सकती है।

बहुत अधिक चर्बी, चीनी व नमक वाला भोजन न करें। इससे पूरे परिवार को लाभ होगा।

स्वास्थ्यवर्धक रात के भोजन के लिए कुछ सुझाव

बच्चों को रात के भोजन के लिए स्वास्थ्यवर्धक व संतुलित भोजन की आवश्यकता है। इसमें निम्नलिखित शामिल होना चाहिए:

- **प्रोटीन** – जैसे कि गौमाँस, मुर्ग, मेमने का माँस, मछली, अंडे, दालें।
- **सब्जियाँ** – 2-3 तरह की सब्जियाँ दें जो कई तरह के रंग की हों।
- **कार्बोहाइड्रेट** – जैसे कि पास्ता, चावल, नूडल या ब्रेड।

रात के भोजन के लिए कुछ ये स्वास्थ्यवर्धक चीज़ों के मिश्रण दे कर देखें:

- मुर्ग व चावल के साथ हल्की भुनी सब्जियाँ
- कीमे और घिसी सब्जियों के साथ स्पैगेटी बोलोनेज़
- मफ़ीन के साथ बेक्ड बीन्ज़ व सलाद
- बेक्ड मछली के साथ कुचला आलू व कद्दू

सुझाव: यदि आपका बच्चा देर में खाना मिलने पर बहुत थक जाता है और खाना नहीं खा पाता तो उसे रात का भोजन जल्दी दें (करीब 4 बजे शाम को)। और रात के भोजन के समय यदि वह भूखा हो जाता है तो उसे कोई स्वास्थ्यवर्धक स्नैक खाने को दें। यदि आपको ऐलर्जी की अत्यधिक शिकायत है तो अंडे, मेवा, सीपदार मछली व आटे का लस (ग्लूटेन) भोजन में शामिल न करें।

दुभाषिया सेवाएँ

यदि आपको ऊपर दी गई सेवाओं से संपर्क करने के लिए या अनुवाद के लिए **दुभाषिया चाहिए तो कृपया अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 13 14 50 पर फ़ोन करें।**

अन्य बहुभाषीय स्वास्थ्य जानकारी के लिए www.mhcs.health.nsw.gov.au पर देखें।