

স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স  
পরিবারের জন্য তথ্য



# স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স:

## স্বাস্থ্যকর খাবার প্যাক করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

- মনোযোগ বাড়ায় এবং পড়াশুনায় উন্নয়ন ঘটে।
- শিশুদের খেলাধুলা এবং সক্রিয় হতে যথেষ্ট শক্তি সরবরাহ করে।
- সুস্থ রাখে এবং শরীর থেকে ক্ষতিকর চর্বি, চিনি এবং লবণ কমায়।



ছবির উৎস: Monkey Business

[Images/shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

# আমার কি প্যাক করা প্রয়োজন?

ক্রাঞ্চ এবং সিপ (সকালের জন্য স্ন্যাক হিসাবে ফল এবং সব্জি)	৯:৩০ সকাল (১০ মিনিট)  বিভিন্ন স্কুলে সময় ভিন্ন হতে পারে	স্কুল
সকালের চা-এর জন্য খাবার (প্রি-স্কুল সরবরাহ করতে পারে)	১০:৪৫ সকাল (৩০ মিনিট)	স্কুল এবং প্রি-স্কুল
লাঞ্চ-এর জন্য খাবার	লাঞ্চ - দুপুর ১টা (১ ঘন্টা)	স্কুল এবং প্রি-স্কুল
এক বোতল পানি		স্কুল এবং প্রি-স্কুল

ক্রাঞ্চ এবং সিপ-এর ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য দেখুন: <http://www.crunchandsip.com.au/what-is-crunchsip/about-crunchsip/>

## ক্রাঞ্চ এবং সিপ

অনেক স্কুল দিনে ক্রাঞ্চ এবং সিপ-এর একটি বিরতি দিয়ে থাকে এবং শিশুদের স্ন্যাক জাতীয় একটি অতিরিক্ত ফল এবং শাকসব্জি আনার প্রয়োজন হতে পারে।



# ক্রাঞ্চ এবং সিপ-এর জন্য আমি কি প্যাক করতে পারি?

ক্রাঞ্চ এবং সিপ-এর বিরতির জন্য শুধুমাত্র ফল এবং/অথবা শাকসব্জি এবং পানি দেয়া যেতে পারে। এর মধ্যে থাকতে পারে:

- আস্ত শাকসব্জি
- শাকসব্জির ষ্টিক
- ফলের টুকরা
- সম্পূর্ণ/আস্ত ফল
- শুকনো ফল



- ক্রাঞ্চ এবং সিপ-এর জন্য স্ন্যাক খাবার হিসাবে ফলের জুস, রেডিমেড চিনিযুক্ত শুকনো ফলের স্ট্রিপ, সব্জি চিপস্, মুজলি বার এবং পপকর্ন-এর অনুমতি দেয়া হয় না।



# স্বাস্থ্যকর খাবারের অস্ট্রেলিয়ান গাইড

প্রতিদিন এই পাঁচটি খাদ্য শ্রেণী থেকে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার উপভোগ করুন।  
প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।

খাদ্য শস্য (সিরিয়াল), বেশীরভাগ হোলগ্রেইন এবং/অথবা বিভিন্ন ধরনের বেশী ফাইবারযুক্ত সিরিয়াল

চর্বিহীন মাংস এবং মুরগী, মাছ, ডিম, টফু, বাদাম ও বীজ এবং কলাই/বীচি



শাকসব্জি এবং কলাই/বীচি

ফল

দুধ, দই, পনির এবং/অথবা বিকল্পসমূহ, বেশীরভাগ কম চর্বিযুক্ত

# স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্সের নমুনা



# স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্সের নমুনা





# স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্সের নমুনা



# যে সকল খাবার লাঞ্চবক্সে দেয়া যাবে না



# এলার্জি

কিছু কিছু স্কুল এবং প্রি-স্কুলে শিশুরা রয়েছে যাদের নির্দিষ্ট খাদ্যে এলার্জি রয়েছে যেমন বাদাম এবং ডিম। আপনার সন্তানের স্কুল বা প্রি-স্কুলে বাদাম এবং ডিম অনুমোদিত কিনা তা লাক্সবক্স দেয়ার আগে জেনে নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।



ছবির উৎস:

*Evgeny Karandaev/shutterstock.com*



ছবির উৎস:

*Mega Pixel/shutterstock.com*



ছবির উৎস:

*Binh Thahn Bui/shutterstock.com*

# খাদ্য নিরাপদে রাখা

- লাঞ্চবক্সের ভিতরে খাবারের সাথে একটি আইস ব্লিক রাখলে খাদ্য সতেজ রাখতে পারে, যেমন, পনির, দই, মাংস এবং সালাদ।
- খাবার ফ্রেশ রাখার জন্য আপনার শিশুকে লাঞ্চবক্স সরাসরি সূর্যের আলো এবং গরম থেকে দূরে রাখতে বলুন ।
- খাদ্য গরম রাখার জন্য থার্মোফ্ল্যাক্স ব্যবহার করুন।
- সময়ের আগে লাঞ্চ তৈরী করলে, চাইল্ড কেয়ার বা স্কুলে যাওয়ার আগ পর্যন্ত সেগুলোকে ফ্রিজে রাখুন।
- আপনার শিশুর লাঞ্চবক্স এবং পানির বোতল নিয়মিত খালি এবং পরিষ্কার করুন।