

स्वास्थ्यवर्धक भोजनका डब्बा (lunchbox)

परिवारों के लिए जानकारीसत्र



स्वास्थ्यवर्धक लंचबॉक्स:

स्वास्थ्यवर्धक भोजन देना क्यों आवश्यक है ?

- एकाग्रता व सीखने में सुधार लाना ।
- बच्चों के खेलने व सक्रिय रहनेके लिए पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करना ।
- स्वस्थ रखना व चिकनाई चीनी व नमकको कम करना ।



मुझे लंचबॉक्स में क्या रखना चाहिए?

क्रंच व सिप (हल्का नाश्ता) (सुबह आरम्भ में फल व सब्जियों का नाश्ता)	सुबह 9:30 बजे (10 मिनट) स्कूलों में अलग-अलग समय हो सकता है	स्कूल
सुबह की चाय का लिए भोजन (हो सकता है कि प्रीस्कूल द्वारा दिया जाए)	सुबह 10:45 बजे (30 मिनट)	स्कूल व प्रीस्कूल
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन – दिन में 1 बजे (1 घंटे के लिए)	स्कूल व प्रीस्कूल
पानी की बोतल		स्कूल व प्रीस्कूल

क्रंच व सिप (फल व सब्जी का नाश्ता)

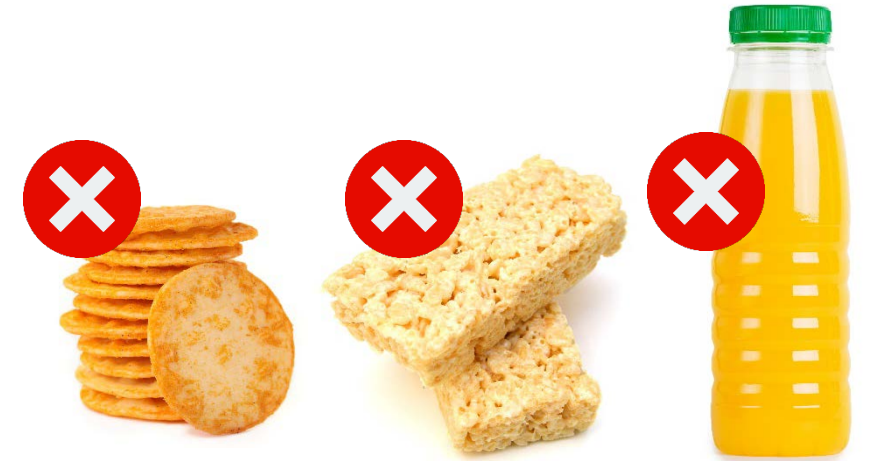
कई स्कूल क्रंच व सिप के लिए दिनमें समय देते हैं और बच्चों को फल व सब्जी का एक और स्नैक लाना चाहिए



क्रंच व सिप के लिए क्या रखा जा सकता है?

क्रंच व सिप के समय के लिए केवल फल व/या सब्जियाँ व पानी ही देना चाहिए। इसमें निम्नलिखित शामिल किया जा सकता है:

- साबुत सब्जियाँ
- सब्जियों के लंबे टुकड़े
- फलों के टुकड़े
- साबुत फल
- सुखाए हुए फल
- क्रंच व सिप स्नैक के लिए फलों का रस, फलों के पतले टुकड़े, सब्जियों के चिप्स, मुज़ली बार व पॉपकॉर्न लाने की अनुमति नहीं है।



स्वास्थ्यवर्धक भोजन के लिए ऑस्ट्रेलियाई मार्गदर्शिका

प्रतिदिन इन पाँच समूहों में से भिन्न प्रकार के पोषक भोजन का आनन्द लें। पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ।

अनाज (सिरीयल) से बने खाद्य पदार्थ, अधिकतर साबुत अनाज व/या जिनमें अधिक मात्रा में फ़ाईबर होता है

चिकनाई निकाला हुआ गोشت व मुर्ग का गोشت, मछली, अंडे, टोफू, मेवा व बीज व दालें /फलियाँ



सब्जियाँ व दालें /फलियाँ

फल

दूध, दही, पनीर (चीज़) व/या इनके बदले का सामान जिसमें चिकनाई कम हो

स्वास्थ्यवर्धक लंचबॉक्स के उदाहरण



स्वास्थ्यवर्धक लंचबॉक्स के उदाहरण



स्वास्थ्यवर्धक लंचबॉक्स के उदाहरण



जो चीज़ें लन्चबॉक्स में नहीं रखी जानी चाहिएँ



एलर्जियाँ

कुछ स्कूलों व प्रीस्कूलों में ऐसे बच्चे होते हैं जिन्हें कई खाद्यपदार्थों से एलर्जियाँ होती हैं, जैसे कि मेवा व अंडों से। यह आवश्यक है कि मेवा व अंडे लन्चबॉक्स में रखने से पहले आप अपने बच्चे के स्कूल या प्रीस्कूल से पता करें कि मेवा व अंडे भोजन के लिए दिए जा सकते हैं या नहीं।



भोजन को सुरक्षित रखना

- लन्चबॉक्स में जिन खाद्यपदार्थों को ताज़ा रखना है, जैसे कि पनीर, योगर्ट, मीट व सलाद, उनके साथ जमी बर्फ़ के लम्बे टुकड़े रखें।
- बच्चों को बताएँ कि वे अपने लन्चबॉक्स को सीधी धूप व गर्माई से दूर रखें जिससे खाना ताज़ा रहे।
- भोजन को गर्म रखने के लिए थर्मस का उपयोग करें।
- यदि स्कूल ले जाने का भोजन पहले से तैयार किया जाता है तो बच्चे के स्कूल या शिशु देखभाल केन्द्र जाने तक उसे फ्रिज में रखें।
- अपने बच्चे के लन्चबॉक्स व पानी की बोतल को नियमित रूप से खाली करके धोएँ।