

स्वास्थ्य खाजाको बाकस

परिवारहरुको लागि जानकारीमूलक कक्षा



स्वास्थ्य खाजाको बाकसः

स्वास्थ्य खानेकुराको प्याक गर्न किन महत्वपूर्ण छ?

- ध्यानकरन्दिकरण र अध्यापनमा सुधार गर्ना।
- बालबालिकाहरुको लागि खेल्न र सकृय हुनकोलगि प्रयोग्यि शक्ति प्रदान गर्ना।
- स्वस्थ्य राख्न र बोसो, चिनी र नुन घटाउना।



तस्वीर श्रोत : Monkey Business
Images/shutterstock.com

मैले के प्याक गर्नु पर्नेछ?

छरितो खाने र पिउने (Crunch & Sip) (बिहान सबैरैको फलफुल र सागसब्जी खाना)	बिहान ९:३० (१० मिनेट) विद्यालय अनुसार समय फरक फरक	विद्यालय
बिहानको नास्ताको खाना (प्रीस्कूलले पिन उपलब्ध गराउन सक्दछ)	बिहान १०:४५ (३० मिनेट)	विद्यालय र प्रीस्कूल
दिँँसोको खाजा	खाजा – दिँँसो १ बजे (१ घण्टा)	विद्यालय र प्रीस्कूल
पानीको बोतल		विद्यालय र प्रीस्कूल

छरितो खाने र पिउने (Crunch & Sip)

धैरै विद्यालयहरूले दिनमा Crunch & Sip को विश्राम दिन्छ र बालबालिकाहरूले थप खाना फलफूल र सञ्जीहरु ल्याउनु पर्ने हुन सकदछ



Crunch & Sip को लागि के रोजन सकदछु ?

केवल फलफूल र /अथवा सब्जी र पानी Crunch & Sip विश्रामको लागि उपलब्ध गराउनु सक्नुहुनेछ।

यसमा निम्न कुराहरु पर्दछन्:

- सिंड्गै सब्जीहरु
- सब्जीका टुक्राहरु
- फलफूलका टुक्राहरु
- सिंड्गै फलफूल
- सुख्खा फलफूल
- फलफूलका जुस, फलफूलका टुक्राहरु, सब्जी चिप्स, मुजली बार र फुल मकै

Crunch & Sip खानाको रूपमा निषेधित छन्।



अष्ट्रेलियाली स्थ्य खानापिनको गाईड

हरेक दिन यी पाँच खानाको समहु बाट बहु
त प्रकारका पोषणयुक्त खानाहरुको
आनन्द लिनुहोला।

प्रसस्त पानी पिउनुहोला

सब्जीहरु र
फिलयाँ र
सिमीहरु

कमलो मासु र कुखुराकोमासु, माछा, अण्डा,
तोफु, बदाम र बियाँ र फिलयाँ/सिमीहरु



सागसब्जीहरु र
फिलयाँ/सिमीहरु

फलफूल

दुध, दही, चिज र/वा बैकल्पीक बोसो कम भएका खानाहरु

नमूना स्वास्थ्य खाजाको बाकस



नमूना स्वास्थ्य खाजाको बाकस



नमूना स्वास्थ्य खाजाको बाकस



खाजाको बाकसमा प्याक गर्न नहुने खानाहरु



एलजीरु

के ही विद्यालय र प्रीस्कूलहरु बदाम र अण्डा जस्ता खानको एलजीरु भएका बालबालिकाहरु हुन्छन्। तपाईंको बालबालिकालाई खाजामा बदाम र अण्डाहरु प्याक गर्न पाउँछकी पाऊँ दनै तिनहरुको विद्यालय र प्रीस्कूलहरुमा सोध्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ।



तस्वीर श्रोत: Evgeny Karandaev/shutterstock.com



तस्वीर श्रोत: Mega Pixel/shutterstock.com



तस्वीर श्रोत: Binh Thahn Bui/shutterstock.com

खाना सुरक्षित राख्ने

- खाजाको बाकसमा खाना संगै बरफ जमेको प्याकहरु खाना ताजा राख्नको लागि राख्नुहोला, उदारहणको लागि चिज दिह, मासु र हिरया सब्जीहरु
- बालबालिकालाई प्याक गरिएका खानाका बाकसहरु सिधै घाम नआउने र तातो बाट टाढै राख्नुहोला तसर्थ खाना ताजा रहनेछ।
- खाना तातो राख्नकोलागि थमर्सको प्रयोग गर्नु होला।
- यदि खाजा अग्रीमनै बनाउनु भएको छ भने बालबालिका हरेचाह केन्द्र (child care) र विद्यालय जानेबेला नहुञ्जे फ्रिजमा राख्नुहोला।
- तपाईंको बालबालिकाको खाजाको बाकस र पानीको बोतल नियमित रूपमा खालीगरेर धुनु होला।