

# खाद्य विनिमय सूची

(Hindi Version)

## अनाज

वन सर्विग  
(एक बार परोसना)



सफ़ेद चावल (पके हुए),  
1 बड़ा चम्मच

या



ज्यादा न तले हुए  
नूडल्स,  
1/3 कटोरा

या



1 छोटा आलू,  
(● जितना)  
अंडे

या



ब्रेड, 1/2 स्लाइस

या



बन या ब्रेड रोल, 1 टुकड़ा  
(● जितना)  
टेनिस गेंद

## सजजजयां

वन सर्विग  
(एक बार परोसना)



सब्जियां (पकी हुई),  
1/2 कटोरा

## फल

वन सर्विग  
(एक बार परोसना)



कटा हुआ फल,  
1/2 कटोरा

या



पूरे (बिना कटे) फल,  
1 मध्यम

या



ड्राई फ्रूट,  
1 बड़ा चम्मच

## मांस, मछली, अंडा या उसके विकल्प

वन सर्विग  
(एक बार परोसना)



चिकन, बीफ, पोक और मछली  
(पकाया हुआ), 30 ग्रा  
(● जितना)  
टेबल टेनिस गेंद

या



सूखे बीन्स,  
1/2 कटोरा

या



सिल्की टोफू,  
1 पीस

या



अंडा,  
1 मध्यम

## दूध एवं उसके विकल्प

वन सर्विग  
(एक बार परोसना)



आयु: 2-5:  
कम वसा वाला दूध  
5 वर्ष से अधिक  
आयु:  
कम वसा वाला  
या स्किम्ड दूध

या



कम वसा/स्किम्ड  
दूध, 1 ग्लास

कम वसा चीज़,  
2 स्लाइस

## वसा एवं तेल

वन सर्विग  
(एक बार परोसना)

प्रत्येक मुख्य भोजन में  
प्रत्येक व्यक्ति के लिए  
खाना पकाने के लिए  
2 छोटे चम्मच से  
अधिक तेल इस्तेमाल  
नहीं किया जाना  
चाहिए

या



वनस्पति तेल,  
1 छोटा चम्मच



सलाद ड्रेसिंग,  
1 बड़ा चम्मच

मुख्य भोजन के लिए अनुशंसित सर्विग (नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन)	नर्सरी से किंडरगार्टन 1	किंडरगार्टन 2 से किंडरगार्टन 3
अनाज	लगभग 3 सर्विग	लगभग 4 सर्विग
सजजजयां	लगभग 1/2 सर्विग	लगभग 1 सर्विग
मांस, मछली, अंडा एवं उसके विकल्	लगभग 1/2 सर्विग	लगभग 1 सर्विग
तेल (खाना पकाने के सलए)	2 सर्विग से ज्यादा नहीं	

स्नैक्स के लिए अनुशंसित सर्विग	
स्कूल में पूरा दिन (दिन में दो स्नैक्स)	सुबह का स्नैक: 1/2 फल की सर्विग दोपहर का स्नैक: 1 डेरी उत्पाद और/या 1 अनाज निर्मित खाद्य पदार्क की सर्विग
आधे दिन का स्कूल (दिन में एक स्नैक)	1 डेरी उत्पाद और/या 1-2 अनाज निर्मित खाद्य पदार्क या 1/2 फल की सर्विग

\* टिप्पणी: स्नैक्स में भोजन के प्रकार और उनके सर्विग साइज़ को बच्चों की दैनिक पोषण संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए एक दूसरे से बदला जा सकता है।



1 ग्लास = 240 मि.ली.



1 कटोरा = 250 -300 मि.ली.