

ایک سرونک اجناس

- بن یا بریڈ رول، 1 ٹکڑا
(کے سائز کا) ٹینس گیند
- بریڈ ("بغیر کناروں کی)، 1/2 ٹکڑا
- آلو، 1 چھوٹا
(کے سائز کا) ایک انڈے
- اسپیگیٹی (پکی ہوا)، 1/3 پیالہ
- چاول (پکا ہوا)، 1 کھانے کا چمچ

ایک سرونک پھل

- خشک میوہ جات، 1 کھانے کا چمچ
- پورا پھل، 1 درمیانہ
- کٹے ہوئے پھل، 1/2 پیالہ

ایک سرونک سبزیاں

- سبزیاں (پکی ہوئی)، 1/2 پیالہ

ایک سرونک گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل

- انڈا، 1 درمیانہ
- سلکی ٹوفو، 1 ٹکڑا
- خشک پھلیاں (پکی ہوئی)، 1/2 پیالہ
- چکن، گائے کا گوشت، پورک اور مچھلی (پکی ہوئی)، 30 گرام
(کے سائز کا) ٹیبل ٹینس گیند

ایک سرونک چکنائی اور تیل

- سلاڈ ڈریسنگ، 1 کھانے کا چمچ
- سبزیوں کا تیل، 1 چائے کا چمچ
- بر شخص کے لیے ہر مرکزی کھانے میں پکانے کے لیے 2 چائے کے چمچ سے زیادہ تیل استعمال نہیں ہونا چاہیے

ایک سرونک دودھ اور متبادل

- 5-2 سال کی عمر: کم چربی والا دودھ
5 سال سے زیادہ عمر: کم چربی والا یا اسکیم شدہ دودھ
- کم چربی والا / سکیم شدہ دودھ، 1 گلاس
- کم چربی والا چیز، 2 ٹکڑے

ناشتے کے لیے تجویز کردہ سرونگز

صبح کا ناشتہ: 1/2 پھلوں کی سرونک دوپہر کا ناشتہ: 1 دودھ کی مصنوعات کی سرونک اور / یا اناج کی 1 سرونک	پورے دن کا اسکول (ایک دن میں دو ناشتے)
1 دودھ کی مصنوعات کی سرونک یا اجناس کی 1-2 سرونک یا 1/2 پھلوں کی سرونک	آدھے دن کا اسکول (دن میں ایک ناشتہ)

مرکزی کھانے (ناشتہ، دوپہر اور رات کا کھانا) کے لیے تجویز کردہ سرونگز	K2 سے K3	N سے K1
اجناس	تقریباً 4 سرونگز	تقریباً 3 سرونگز
سبزیاں	تقریباً 1 سرونک	تقریباً 1/2 سرونک
گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل	تقریباً 1 سرونک	تقریباً 1/2 سرونک
تیل (کھانا پکانے کے لیے)	2 سے زیادہ سرونگز نہیں	

1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر

1 گلاس ≈ 240 ملی لیٹر

* تصریح: مندرجہ بالا تجاویز صرف حوالہ کے لیے ہیں۔ کھانے کی اقسام اور مرکزی کھانے اور ناشتے میں ان کی سرونک کا سائز بچوں کی روزانہ کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ایک دوسرے کی تکمیل کرسکتے ہیں۔

