

स्वस्थ दोपहर का भोजन 321

(Hindi Version)



बच्चों के विकास के लिए संतुलित आहार आवश्यक है। अधिक खाने या अत्यधिक ऊर्जा के सेवन से मोटापा हो सकता है, जिससे उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय संबंधी बीमारियों जैसी दीर्घकालिक बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके विपरीत, कुपोषण शरीर की वृद्धि और विकास में बाधा उत्पन्न करेगा। स्कूली बच्चों को अच्छी खाने की आदतें बनाने में मदद करने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम उन्हें संतुलित और अच्छी मात्रा में दोपहर का भोजन दें और उन्हें स्वस्थ भोजन विकल्प चुनने के बारे में मार्गदर्शन भी प्रदान करें।

- स्वस्थ दोपहर के भोजन के लिए 3 कदम
- 1 उचित मात्रा
 - 2 स्मार्ट भोजन विकल्प
 - 3 स्वस्थ खाना पकाने के तरीके



उचित मात्रा

अच्छी मात्रा में भोजन अतिरिक्त ऊर्जा के बिना सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। सामान्य तौर पर,

- अनाज मुख्य भोजन है; और
- बाकी में मुख्य रूप से सब्जियाँ और थोड़ा मांस शामिल होना चाहिए।

यदि लंच बॉक्स/प्लेट को छह भागों में समान रूप से विभाजित किया जाता है, तो अनाज को तीन भागों में लेना चाहिए; बाकी में से दो सब्जियाँ होनी चाहिए और एक मांस (और विकल्प) होना चाहिए। इस प्रकार, लंच बॉक्स/प्लेट की मात्रा में अनाज (जैसे चावल और नूडल्स), सब्जियाँ और मांस का अनुपात 3:2:1 है।



स्मार्ट भोजन विकल्प

एक सामान्य नियम के रूप में, स्वस्थ दोपहर के भोजन में आहार फाइबर अधिक होना चाहिए, तेल (वसा), नमक (सोडियम) और चीनी कम होनी चाहिए। स्वस्थ भोजन विकल्प चुनकर इस लक्ष्य को प्राप्त करना आसान है।

विभिन्न प्रकार के ताजे खाद्य पदार्थों का उपयोग करें

अनाज	साबुत अनाज या सब्जियों के साथ अनाज जैसे कि ब्राउन राइस, मकई के दानों के साथ चावल और साबुत आटे वाली रोटी
सब्जियाँ	ताज़ी (संरक्षित नहीं) सब्जियाँ, लौकी और मशरूम जैसे कि फूलदार चीनी गोभी, गाजर, कद्दू, टमाटर और शिटेक मशरूम
मांस, मछली, अंडा और अन्य विकल्प	कम वसा वाला मांस (दुबला मांस) जैसे कि लीन सुअर का चॉप, गो मास टेंडरलॉइन, त्वचा रहित चिकन, मछली और अंडा बिना तले हुए सादे सोया उत्पाद जैसे कि ताज़ा बीन दही शीट और टोफू

इस बीच, वसा, नमक या चीनी में उच्च खाद्य पदार्थों का सेवन कम किया जाना चाहिए।

सीमित खाद्य पदार्थ	वसायुक्त मांस जैसे कि पसलियों समेत मास, बीफ़ ब्रिस्केट और चिकन विंग प्रोसेस्ड या संरक्षित भोजन जैसे कि बारबेक्यू सुअर का मास, सॉसेज, संरक्षित सरसों का साग और मसालेदार शाकाहारी मांस फ्राइड राइस या फ्राइड नूडल्स सॉस या ग्रेवी जिसमें वसा, नमक या चीनी की मात्रा अधिक हो जैसे कि चीनी मैरिनेड, किण्वित सोयाबीन दही, मीठा और खट्टा सॉस, सफेद सॉस/करी सॉस (पूर्ण वसा वाले दूध या वाष्पित दूध से बना)
अत्यधिक निषिद्ध खाद्य पदार्थ	अधिक तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे कि अधिक तले हुए सुअर का चॉप, फ्राइड टोफू और ई-फू नूडल्स क्रीम या नारियल के दूध के साथ सॉस या ग्रेवी जैसे कि क्रीम से बना सफेद सॉस और नारियल के दूध से बना करी सॉस बहुत अधिक वसा, नमक या चीनी वाले खाद्य पदार्थ नमक की मात्रा जैसे नमकीन मछली, नमकीन अंडा और चीनी संरक्षित सॉसेज

दोपहर के भोजन के साथ मिठाई नहीं दी जानी चाहिए क्योंकि बच्चे या तो मिठाई के लिए अपने भोजन का कुछ हिस्सा छोड़ सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कुपोषण हो सकता है, या मिठाई खाने पर ऊर्जा की अधिक मात्रा का अनुभव कर सकते हैं। इसके अलावा, उत्तम पेय हमेशा पानी होता है।

स्वस्थ खाना पकाने के तरीके

खाना पकाने की विधि भोजन में वसा, नमक, चीनी और ऊर्जा की मात्रा को प्रभावित करती है। नीचे स्वस्थ खाना पकाने के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- कम वसा वाले खाना पकाने के तरीके चुनें जैसे भाप से पकाना, उबालना, बेक करना और थोड़े से तेल के साथ सटिर-फ्राईंग।
- अदरक, लहसुन, सौंफ और जड़ी-बूटियाँ जैसे अधिक प्राकृतिक मसालों का उपयोग करें।
- कम सॉस या ग्रेवी वाले व्यंजन चुनें, या तैयार सॉस को टमाटर सॉस या कद्दू सॉस जैसी ताज़ी सामग्री से बने सॉस से बदलें।

दोपहर के भोजन के उदाहरण

चाईनीज़ शैली	पश्चिमी शैली
मीठे मक्के की सॉस के साथ मछली का बुरादा (सब्जियों के साथ चावल के साथ परोसा जाता है)	प्रयूसिली ट्राइकलोर बोलोग्नीज़ + ब्रोकोली
सूखे शिटेक मशरूम और वाटर चेस्टनट के साथ भापित सुअर के मास वाली पैटी (भूरे चावल के साथ परोसा जाता है)	क्लैम और जड़ी-बूटियों के साथ कैपेलिनी ("एंजल हैयर") + खीरा और बैंगन
सटिर-फ्राइड सब्जियाँ और पोर्क (चावल के साथ परोसा जाता है)	सैंडविच: साबुत आटे की रोटी पर लेट्यूस और टूना + मीठा मक्का

स्वस्थ दोपहर का भोजन 321 सभी के लिए उपयुक्त

मात्रा और गुणवत्ता के संदर्भ में स्वस्थ दोपहर के भोजन के लिए सिफारिशें अन्य मुख्य भोजन पर भी लागू होती हैं। बच्चों में स्वस्थ खाने की आदत विकसित करने का सबसे प्रभावी तरीका उनका रोल मॉडल बनना है। चूँकि वयस्क और बच्चे स्वस्थ खाने के समान सिद्धांत साझा करते हैं, इसलिए उन्हें उपरोक्त सिफारिशों का पालन करना चाहिए और नियमित रूप से स्वस्थ खाना चाहिए।



स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" वेबसाइट
https://school.eatsmart.gov.hk



स्वस्थ दोपहर का भोजन 321