

स्वस्थ लन्च 321

(Nepali Version)



बालबालिकाको विकासका लागि सन्तुलित आहार आवश्यक हुन्छ। धेरैखाने वा अत्यधिक ऊर्जा सेवनलेमोटोपना निम्त्याउन सक्छ, जसले उच्च रक्तचाप, मधुमेह र हृदय रोगहरू जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम बढाउँछ। यसको विपरीत, कुपोषणले शरीरको वृद्धि र विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ। विद्यालयका बालबालिकालाई असल खानपानका बानीहरू बनाउन मद्दत गर्न, हामीले उनीहरूलाई सन्तुलित र राम्रो मात्राको लन्च दिनु पर्छ र उनीहरूलाई स्वस्थ खाना छनोट गर्न निर्देशन दिनु पनि महत्त्वपूर्ण छ।

स्वस्थ लन्चका लागि 3 वटा चरणहरू

- 1 उचित मात्रा
- 2 स्मार्ट खानाका विकल्पहरू
- 3 स्वस्थ पकाउने विधिहरू



उचित मात्रा

राम्रोसँग विभाजित भोजनले अतिरिक्त ऊर्जा बिना आवश्यक सबै पोषण तत्वहरू प्रदान गर्छ। सामान्यतया,

- अनाज मुख्य खाद्यान्न हो; र
- बाँकी कुरामा मुख्यतया तरकारी र केही मासु समावेश हुनु पर्छ।

यदि लन्च बक्स/प्लेटलाई बराबर रूपमा **छ भागमा** विभाजन गरिएको छ भने, **अनाजले** त्यसको तीन भाग लिनु पर्छ; बाँकी दुई भागमा **तरकारीहरू** हुनु पर्छ र एउटामा **मासु (र वैकल्पिक कुराहरू)** हुनु पर्छ। जस्तै, लन्च बक्स/प्लेटको मात्रामा **अनाज** (जस्तै चामल र चाउचाउ), **तरकारीहरू** र **मासुको** अनुपात **3:2:1** हुन्छ।



स्मार्ट खानाका विकल्पहरू

सामान्य नियमअनुसार, स्वस्थ लन्चमा उच्च मात्रामा फाइबर, कम मात्रामा तेल (प्याट), नुन (सोडियम) र चिनी हुनु पर्छ। स्वस्थ खाना छनोट गरेर यो लक्ष्य हासिल गर्न सजिलो हुन्छ।

ताजा खानाको व्यापक विविधता प्रयोग गर्नुहोस्

अनाज	साबुत अनाज वा तरकारी हालिएका अनाज, जस्तै खैरो चामलको भात, मकैको च्याखला हालिएको भात र साबुत अनाजको रोटी
तरकारी	ताजा (भण्डारण नगरिएको) तरकारी, लौका र च्याउ जस्तै फुलदार चिनियाँ बन्दागोभी, गाजर, फर्सी, गोलभेंडा र सिताके च्याउ
मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू	कम बोसो भएको मासु (पातलो मासु) जस्तै कम बोसो भएको सुँगुरको मासु, गाईको कोमल मासु, छाला निकालिएको कुखुराको मासु, माछा र अण्डा फ्राइ नगरेको सादा सोया उत्पादनहरू जस्तै ताजा बिन कर्ड सित र टोफु

यसबिचमा बोसो, नुन वा चिनी बढी भएका खाद्य वस्तुहरूको उपभोग कम गर्नु पर्छ।

सीमित खाद्य वस्तुहरू

प्राथमिक र माध्यमिक विद्यालयहरूको लन्चमा हप्ताको 2 दिनभन्दा बढी विद्यालय दिनमा "सीमित खाद्य वस्तुहरू" समावेश गर्नु हुँदैन।

- बोसो भएको मासु जस्तै स्पेयर रिब्स, गाईको मासुको ब्रिस्केट र कुखुराको पँखेटा
- प्रशोधन वा भण्डारण गरिएको खाना जस्तै बार्बिक्यु गरिएको सुँगुरको मासु, ससेज, भण्डारण गरिएको तोरीको साग र मसालेदार शाकाहारी मासु
- फ्राई गरिएको भात वा चाउचाउ
- बोसो, नुन वा चिनी बढी भएको सस वा ग्रेभी जस्तै चिनियाँ म्यारिनेड, फर्मेन्टेड सोयाबिन कर्ड, गुलियो र अमिलो सस, सेतो सस/करी सस (पूर्ण प्याट भएको दुध वा वाष्पीकरण गरिएको दुधबाट बनेको)

कडा निरुत्साहित गरिएका खाद्य वस्तुहरू

विद्यालय लन्चमा बिल्कुलै पनि "कडा निरुत्साहित गरिएका खाद्य वस्तुहरू" समावेश गर्नु हुँदैन

- तेलमा तारिएका खानाहरू जस्तै तेलमा तारिएका पोर्क चप, फ्राई गरिएको टोफु र इ-फु चाउचाउहरू
- क्रिम हालेर वा नरिवलको दुधमा बनाइएको सस वा ग्रेभी जस्तै क्रिम हालेर बनाइएको सेतो सस र नरिवलको दुध हालेर बनाइएको करी सस
- धेरै नुन सामग्री भएका खाद्य वस्तुहरू जस्तै नुनयुक्त माछा, नुनयुक्त अण्डा र भण्डारण गरिएको चिनियाँ ससेज

लन्चको साथ डेजर्ट प्रदान गर्नु हुँदैन किनभने बालबालिकाले त्यो मिठाईको लागि आफ्नो खानाको अंश छोड्ने छनोट गर्न सक्छन्, परिणामस्वरूप कुपोषण हुन्छ वा मिठाई खाँदा शक्तिको अत्यधिक खपत अनुभव गर्न सक्छ। यसको अतिरिक्त, पानी सधैं नै आदर्श पेय पदार्थ हो।

स्वस्थ पकाउने विधिहरू

खाना पकाउने विधिले खानाको बोसो, नुन, चिनी र शक्तिको सामग्रीलाई असर गर्छ। यहाँ स्वस्थ खाना पकाउनेबारे केही सुझावहरू दिइएका छन्:

- कम प्याट भएको खाना पकाउने विधिहरू छनोट गर्नुहोस् जस्तै बाफमा पकाउने, उमाल्ने, बेक गर्ने र थोरै तेल हालेर स्टर फ्राइ गर्ने।
- अदुवा, लसुन, सौंफ र जडीबुटी जस्ता प्राकृतिक मसलाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- कम सस वा ग्रेभी भएका परिकारहरू छनोट गर्नुहोस् वा गोलभेंडाको सस वा फर्सीको सस जस्ता ताजा सामग्रीहरूले बनेको सस प्रयोग गरेर पहिले नै तयार गरिएका ससहरू बदल्नुहोस्।

लन्चका उदाहरणहरू

चिनियाँ शैली	पश्चिमी शैली
स्विट कर्नको सससँग माछाको फिलेट (थपिएको तरकारी सहित भातसँग खाने)	फ्युसिली ट्राइकोलोर बोलोमिज + ब्रोकाउली
सुकाइएको सिताके च्याउ र वाटर चेस्टनट (खैरो भातसँग खाने) सँग स्टेम गरिएको पोर्क प्याटी	क्ल्या, र जडिबुटीको साथ क्यापेलिनी ("एन्जेल हेयर") + काँक्रो र भन्टा
स्टर-फ्राई गरिएको तरकारी र पोर्क (भातसँग खाने)	स्यान्डविच: साबुत पाउरोटीमा सलाद पत्ता र टुना + स्विट कर्न

स्वस्थ लन्च 321 सबैका लागि उपयुक्त

मात्रा र गुणस्तरको सन्दर्भमा स्वस्थ लन्चका लागि दिइएका सिफारिसहरू अन्य मुख्य खानाहरूमा पनि लागू हुन्छन्। बालबालिकाको स्वस्थ खानपानको बानी विकास गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका भनेको उनीहरूको आदर्श नमूना बन्नु हो। वयस्क र बालबालिकाले स्वस्थ खानपानको समान सिद्धान्तहरू साझा गर्ने हुँदा, उनीहरूले माथिका सिफारिसहरू एकसाथ पालना गर्नु पर्छ र नियमित रूपमा स्वस्थ खाना खानु पर्छ।



स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट
www.chp.gov.hk



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



स्वस्थ लन्च 321