

321 صحت بخش لنچ (دوپہر کا کھانا)

(Urdu Version)



3
انچ

1
گوشت، مچھلی،
انڈا اور متبادلات

2
سبزیان

بچوں کی نشوونما کے لیے متوازن غذا لازمی ہے۔ بہت زیادہ کھانے یا حد سے زیادہ توانائی لینے سے مٹاپا ہوسکتا ہے، جس کی وجہ سے مزمن بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جیسے کہ بلند فشار خون، ذیابیطس اور قلبی عروقی امراض۔ اس کے برعکس، غذائیت میں کمی کی وجہ سے جسم کی نشوونما اور ترقی میں رکاوٹ پیدا ہوگی۔ اسکولی بچوں کی کھانے کی اچھی عادتیں ڈالنے میں مدد کے لیے، یہ بات اہم ہے کہ ہم انہیں متوازن اور اچھے تناسب والا لنچ دیں اور انہیں صحت بخش کھانے کے انتخابات کرنے میں بھی رہنمائی فراہم کریں۔

1 ایک مناسب پورشن
2 غذا کے اسمارٹ انتخابات
3 کھانا بنانے کے صحت بخش طریقے



ایک مناسب پورشن

بہترین پورشن والی غذا اضافی توانائی کے بغیر ضروری تمام غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے۔ عام طور پر،

- انچ سب سے اہم ہیں؛ اور
- باقی خاص طور پر سبزیوں اور کچھ گوشت پر مشتمل ہونی چاہئے۔

اگر لنچ باکس/پلیٹ کو چھ حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے، تو انچ تین حصہ تک لینی چاہئے؛ ان میں دو سبزیان اور ایک گوشت ہونی چاہئے۔ اسی لیے، انچ (جیسے چاول اور نوڈلز)، سبزیان اور گوشت، مچھلی، انڈا اور متبادلات کے مابین تناسب 3:2:1 ہے۔



3
انچ
تین حصے لیں

1
گوشت، مچھلی،
انڈا اور متبادلات
ایک حصہ لیں



غذا کے اسمارٹ انتخابات

عمومی اصول کے مطابق، صحت بخش لنچ میں بہت زیادہ غذائی ریشہ، کم تیل (چکنائی)، نمک (سوڈیم) اور شکر ہونی چاہئے۔ صحت بخش غذا کے انتخابات کے ذریعہ اس ہدف کو حاصل کرنا آسان ہے۔

تازہ غذاؤں کی بہترین قسمیں استعمال کریں۔

انچ	سبزیان	گوشت، مچھلی، انڈا اور متبادلات
سالم انچ یا اضافہ کردہ سبزیوں والے انچ مثال: بھورا چاول، اضافہ کردہ کارن کرنل کے ساتھ چاول، اور بغیر چھانے آٹے کی روٹی	تازہ (محفوظ کردہ نہیں) سبزیان، کابو اور مشروم مثال: پھولوں والی چینی بندگوبھی، گاجر، کدو، ٹماٹر اور خوردنی کھمبی مشروم	کم چربی والا گوشت (بغیر چربی کا گوشت) مثال: بغیر چربی والا سور کے گوشت کی بوٹی، بڑے کے پٹھ کا گوشت، جلد والا چکن، مچھلی اور انڈے بغیر فرائی کیا ہوا سادے سویا بین کے مصنوعات - مثال: تازہ سویا بین اسٹک اور سویا بین سے تیار کردہ غذا

اس بیج، بہت زیادہ چربی، نمک یا شکر والی اشیاء کم کردینی چاہئے۔

محدود غذائی اشیاء	پرٹھری اور سیکنڈری اسکولوں کے لنچ میں فی ہفتہ ۲ اسکولی دنوں سے زیادہ میں "محدود غذائی اشیاء" کو شامل نہیں کیا جانا چاہئے
• چربی والا گوشت جیسے کہ اضافی پسلیاں، بڑے کے سینے کا گوشت اور چکن کا بازو	• چربی والا گوشت جیسے کہ اضافی پسلیاں، بڑے کے سینے کا گوشت اور چکن کا بازو
• پروسیس یا محفوظ کی ہوئی غذا جیسے کہ BBQ پورک، ساسیج، محفوظ کیا ہوا مسٹرڈ گرین اور ٹیکسچر والا سبزیوں کا پروٹین	• پروسیس یا محفوظ کی ہوئی غذا جیسے کہ BBQ پورک، ساسیج، محفوظ کیا ہوا مسٹرڈ گرین اور ٹیکسچر والا سبزیوں کا پروٹین
• فرائی کیے ہوئے نوڈلز یا چاول جیسے کہ اسٹر- فرائیڈ چاول اور اسٹر فرائیڈ نوڈلز	• فرائی کیے ہوئے نوڈلز یا چاول جیسے کہ اسٹر- فرائیڈ چاول اور اسٹر فرائیڈ نوڈلز
• بہت زیادہ نمک، شکر یا چکنائی والے ساس یا شوربہ جیسے کہ لو سوئی میرینیڈ، مخمر سویا بین دہی، میٹھا اور کٹھا ساس، سفید ساس/ کڑھی (بھرپور کریم یا تبخیر کردہ دودھ سے بنا)	• بہت زیادہ نمک، شکر یا چکنائی والے ساس یا شوربہ جیسے کہ لو سوئی میرینیڈ، مخمر سویا بین دہی، میٹھا اور کٹھا ساس، سفید ساس/ کڑھی (بھرپور کریم یا تبخیر کردہ دودھ سے بنا)

غذائی اشیاء جن کی بالکل بھی تاکید نہیں کی جاتی ہے

اسکول کے لنچ میں "غذائی اشیاء جن کی بالکل بھی تاکید نہیں کی جاتی ہے" کو بالکل بھی شامل نہیں کیا جانی چاہئے

اصل کھانے کے ساتھ ڈیزرٹ نہیں دی جانی چاہئے کیونکہ بچے ڈیزرٹ کے لیے اپنے کھانے کا کچھ حصہ چھوڑ سکتے ہیں، اس کے نتیجہ میں ضرورت سے کم غذا، یا ڈیزرٹ لینے سے بہت زیادہ توانائی لینے کا تجربہ ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ، معیاری مشروب ہمیشہ پانی ہونا چاہئے۔



کھانا بنانے کے صحت بخش طریقے

کھانا بنانے کا طریقہ کھانوں کی تغذیاتی قدر کو متاثر کرسکتا ہے (جس میں شکر، نمک، چکنائی اور توانائی کا مواد شامل ہے)۔ صحت بخش کھانا بنانے کے بارے میں ذیل میں یہاں کچھ مفید نکات دیے جا رہے ہیں:

- کھانا بنانے کے کم چربی والے طریقے منتخب کریں، جیسے کہ بھاپ پر پکانا، اہالتا، دم پخت کرنا اور بس تھوڑے تیل میں اسٹر فرائی کرنا۔
- ذائقہ میں اضافہ کرنے کے لیے قدرتی ذائقہ دار مسالہ جیسے کہ ادراک، لہسن، سونف اور دوسرے نبات پر غور کریں۔
- کم ساس والے ڈشز منتخب کریں، یا استعمال کے لیے تیار ساس کو گھر میں تازہ اجزاء سے بننے ساس سے بدلیں جیسے کہ ٹماٹر یا کاشی پھل۔

نمونہ کا مینو

مغربی اسٹائل	چینی اسٹائل
سویٹ کارن ساس کے ساتھ کائنا نکالی ہوئی مچھلی + مشروم اور پٹک مٹر (اضافی سبزیوں اور چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے)	سویٹ کارن ساس کے ساتھ کائنا نکالی ہوئی مچھلی + مشروم اور پٹک مٹر (اضافی سبزیوں اور چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے)
خوردنی کھمبی مشروم اور آبی گوکھرو کے ساتھ بھاپ میں پکا ہوا سور کے گوشت کا پیٹی (سفید اور بھورے چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے)	خوردنی کھمبی مشروم اور آبی گوکھرو کے ساتھ بھاپ میں پکا ہوا سور کے گوشت کا پیٹی (سفید اور بھورے چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے)
اسٹر فرائی کی ہوئی - سبزیان اور سور کا گوشت (چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے)	اسٹر فرائی کی ہوئی - سبزیان اور سور کا گوشت (چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے)

صحت بخش لنچ 321 سبھی کے لیے موزوں

مقدار اور معیار کے ضمن میں صحت بخش لنچ کے لیے تجاویز کا اطلاق دوسرے اصل کھانوں پر بھی ہوتا ہے۔ بچوں کے صحت بخش کھانا کھانے کی عادت کو فروغ دینے کا سب سے مؤثر طریقہ ان کا رول ماڈل بننا ہے۔ چونکہ بالغ فرد اور بچے دونوں ہی صحت بخش کھانے کے ایک ہی اصولوں کا اشتراک کرتے ہیں، انہیں ساتھ مل کر مذکور بالا تجاویز کی پیروی کرنی چاہئے اور ہمیشہ ہی صحت بخش کھانا کھانا چاہئے۔



سنٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ
www.chp.gov.hk



ویب سائٹ "EatSmart@school.hk"
https://school.eatsmart.gov.hk



صحت بخش لنچ
(دوپہر کا کھانا) 321