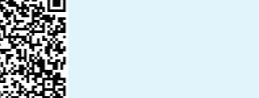


स्वस्थ स्नैक्स

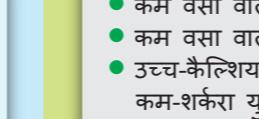
Hindi version



सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट
www.chp.gov.hk



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



स्वस्थ स्नैक्स



स्वस्थ स्नैक्स के साथ स्मार्ट तरीके से खाएँ

- नाश्ता केवल तभी खाएँ, जब आपको मुख्य आहार के बीच भूख लगे।
- कम से कम 1.5 से 2 घंटे का अंतराल रखें और मुख्य आहार के बीच केवल एक बार ही लें।
- नाश्ते वाला भाग छोटा होना चाहिए ताकि अगले मुख्य आहार के लिए भूख में कमी न आए। नाश्ता 125 किलो कैलोरी (525 किलोजूल) ऊर्जा या उससे कम और 250 मिली पेय या उससे कम लेने की अनुशंसा की जाती है।
- ताजा और प्राकृतिक खाद्य वस्तुएं चुने जिनमें खान-पान में अधिक फाइबर परंतु कम वसा, नमक और शक्कर होते हैं।
- मुख्य तौर पर अनाज, फल और सब्जियां चुनें।
- सभी पेय पदार्थों में पानी सबसे बेहतर है।
- ऐसी खाद्य वस्तुएं जिनमें कैफीन होता है, जैसे ग्रीन टी, कॉफी, और कॉफी या चाय मिश्रित कुकीज की बच्चों के लिए सिफारिश नहीं की जाती है। क्योंकि बच्चों में कैफीन को विस्तृत करने की क्षमता कम होती है और अत्यधिक सेवन करने पर वे हाथ कॉप्पने और नींद में खलेल से पीड़ित हो सकते हैं।
- चीज़ी-मुक्त च्यूबूंग गम, डाइट सॉफ्ट ड्रिंक जैसे मिठाई वाले खाद्य पदार्थों की भी अनुशंसा नहीं की जाती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि उनमें से अधिकतर में अपेक्षाकृत कम पौष्टिक पदार्थ होते हैं। इसके अलावा, उनकी उच्च मिठास क्षमता बच्चों में मीठे भोजन की लालसा को बढ़ावा दे सकती है।

बच्चे तेजी से बढ़ रहे हैं और शारीरिक रूप से सक्रिय हो रहे हैं। उन्हें पोषक तत्वों और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता उन्हें सीखने के साथ-साथ अन्यायों के दौरान होने वाले पानी और ऊर्जा के नुकसान को पूरा करने और बच्चों को पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद करता है। इसके विपरीत, अत्यधिक खाना या अस्वस्थ नाश्ते का चुनाव न केवल अत्यधिक ऊर्जा ग्रहण की ओर ले जाता है और परिणाम वजन में बढ़ोत्तरी और बच्चों में नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव पैदा करता है, बल्कि मुख्य भोजन के लिए उनकी भूख में भी कमी करते हैं, जो उन्हें व्यापक पोषण प्राप्त करने से रोकती है। इसलिए, माता-पिता को बच्चों को नाश्ता देते समय स्वस्थ खानपान के सिद्धांतों को ध्यान में रखना चाहिए ताकि वे स्नैक्स से सबसे अधिक लाभ प्राप्त करें और अच्छी खानपान आदतें डाल सकें।

स्वस्थ खानपान भोजन पिरामिड के अनुसार, खाद्य पदार्थों को तीन अलग-अलग मुख्य समूहों में बांटा जा सकता है। वे मुख्य भोजन के मूल घटकों के रूप में कार्य करते हैं और यदि समझदारी के साथ चुनें और खाएं तो स्वस्थ स्नैक्स का चुनाव हो सकते हैं।

स्नैक्स के विकल्प

अनाज

- मैदा ब्रेड / गेहूँ की ब्रेड (जैसे साबुत-गेहूँ ब्रेड बादाम आदि सहित और किशमिश बन)
- उबले हुए शक्करकंद
- कम वसा वाले पनीर / अंडे / टूना सैंडविच
- मंगूफली मक्खन के साथ टोस्ट / ट्रांस वसा मुक्त मार्जरीन (पतली परत के साथ)



सब्जियाँ

- ताजा सब्जियाँ (जैसे सेही, गाजर और चैरी टमाटर)
- गार्डन सलाद (सलाद ड्रेसिंग की कम से कम मात्रा सहित)
- सेंके हुए सूखे फल के टुकड़े (जैसे सेब चिप्स)
- सादा समुद्री शैवाल
- फ्रट प्लेटर / सलाद (सलाद ड्रेसिंग की कम से कम मात्रा सहित)



दूध और उसके विकल्प

- कम-वसा / स्किम्ड दूध
- कम वसा वाला सादा दही
- कम वसा वाला पनीर
- उच्च-कैलोरी बैगर शर्करा / कम-शर्करा युक्त सोया ड्रिंक्स



मांस, मछली, अंडा और उसके विकल्प

- उबला अंडा
- सूखे-भुने हुए सादा नट्स (जैसे बादाम और अखरोट)



सब्जियाँ

- टैलीय / नमकीन सौंफीइस
- स्वीट कॉर्न मक्खन के साथ



फल

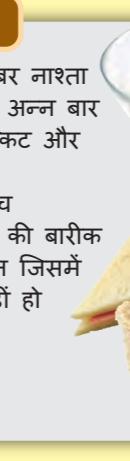
- बिना चीनी के फलों का रस
- बीफ / पोक जर्की



मध्यम रूप से चुना जाने वाला स्नैक्स

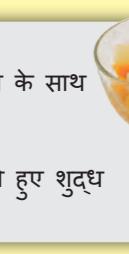
अनाज

- उच्च फाइबर नाश्ता अन्न और अन्न बार
- सादा बिस्किट और क्रेकर
- हैम सैंडविच
- टोस्ट जैम की बारीक परत सहित जिसमें शक्कर नहीं हो



फल

- अतिरिक्त चीनी के साथ सूखे मेवे
- डिब्बा बंद फल
- बिना चीनी डाले हुए शुद्ध फलों का रस



मांस, मछली, अंडा और उसके विकल्प

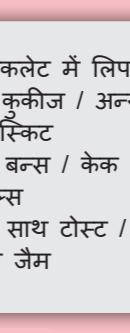
- सोया सॉस में चिकन विंग
- भाप में पकाई पकौड़ियाँ
- उबला हुआ मछली का मांस "सित मई"
- भुने हुए नमकीन मेवा
- मीठा बीन दही पुडिंग
- मसालेदार अंडा



स्नैक्स में कम मात्रा में चुनें

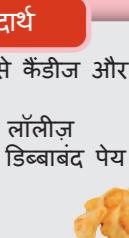
अनाज

- वेफसे / चाकलेट में लिपटे बिस्किट / कॉकीज / अन्य सैंडविच बिस्किट
- क्रीम-युक्त बन्स / केक
- मीठे सफ्ट ड्रिंक / डिब्बा-बंद पेय
- इंस्टैंट नूडल्स
- मक्खन के साथ टोस्ट / गाढ़ा दूध / मीठा जैम



अन्य खाद्य पदार्थ

- कनफेक्शनरी (जैसे कैंडीज और चाकलेट)
- आइसक्रीम/आइस लॉटीज
- मीठे सफ्ट ड्रिंक / डिब्बा-बंद पेय
- इंस्टैंट नूडल्स
- क्रिस्प / चिप्स



मांस, मछली, अंडा और उसके विकल्प

- डीप-फ्राइड खाद्य पदार्थ (जैसे चिकन विंग और फिश फिलेट्स)
- करी में फ्राइडफिश बॉल
- स्वीट कॉर्न मक्खन के साथ
- बीफ / पोक जर्की

