

स्वस्थ स्नैक्स

(Hindi Version)



बच्चे तेज़ी से बड़े हो रहे हैं और शारीरिक रूप से सक्रिय हैं। उन्हें पोषक तत्वों और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। स्वस्थ नाश्ता सीखने और व्यायाम के दौरान खोए हुए पानी और ऊर्जा की भरपाई करने में मदद करता है, और बच्चों को पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद करता है।

इसके विपरीत, अधिक खाने या अस्वास्थ्यकर नाश्ते के विकल्प से न केवल अत्यधिक ऊर्जा का सेवन होगा और वजन बढ़ेगा या बच्चों पर नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव पड़ेगा, बल्कि मुख्य भोजन के लिए उनकी भूख भी कम हो जाएगी, जो उन्हें व्यापक पोषण प्राप्त करने से रोकता है।

इसलिए, माता-पिता को बच्चों को नाश्ता देते समय स्वस्थ खाने के सिद्धांतों को ध्यान में रखना चाहिए ताकि वे नाश्ते से अधिकतम लाभ प्राप्त कर सकें और अच्छी खाने की आदतों का पोषण कर सकें।

स्वस्थ स्नैक्स के साथ स्मार्ट तरीके से खाएं

- मुख्य भोजन के बीच भूख लगने पर ही स्नैक्स करें।
- कम से कम 1.5 से 2 घंटे का अंतराल रखें, और मुख्य भोजन के बीच केवल एक बार परोसें।
- स्नैक्स की मात्रा कम होनी चाहिए ताकि अगले मुख्य भोजन के लिए भूख खराब न हो। 125kcal (525kJ) से ज़्यादा ऊर्जा वाले स्नैक्स और 250ml या उससे कम पेय लेने की सलाह दी जाती है।
- ऐसे ताज़े और प्राकृतिक खाद्य पदार्थ चुनें जिनमें ज़्यादा आहार फाइबर हो लेकिन वसा, नमक और चीनी कम हो।
- मुख्य रूप से अनाज, फल और सब्ज़ियाँ चुनें।
- सभी पेय पदार्थों में से पानी सबसे अच्छा विकल्प है।
- कैफीन युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे कि ग्रीन टी, कॉफ़ी और कॉफ़ी या चाय वाली कुकीज़, बच्चों के लिए अनुशंसित नहीं हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बच्चे कैफीन को पचाने में कम सक्षम होते हैं और अगर ज़्यादा सेवन किया जाए तो वे हाथ कांपने और खराब नींद से पीड़ित हो सकते हैं।
- मीठे पदार्थ युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे कि शुगर-फ्री च्युइंग गम, डाइट सॉफ्ट ड्रिंक, भी बच्चों के लिए अनुशंसित नहीं हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि उनमें से ज़्यादातर अपेक्षाकृत कम पोषण मूल्य वाले होते हैं। इसके अलावा, उनकी उच्च मिठास क्षमता बच्चों में मीठा खाने की लालसा को बढ़ावा दे सकती है।



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



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



स्वस्थ स्नैक्स

स्वस्थ भोजन पिरामिड के सिद्धांत के अनुसार, खाद्य पदार्थों को विभिन्न मुख्य समूहों में विभाजित किया जाता है। वे मुख्य भोजन के मूल घटक के रूप में काम करते हैं और अगर उन्हें बुद्धिमानी से चुना और खाया जाए तो वे स्वस्थ स्नैक्स के विकल्प हो सकते हैं।

पसंदीदा स्नैक्स

अनाज

- सफ़ेद ब्रेड / साबुत गेहूँ की ब्रेड (जैसे नट्स और किशमिश बन्स के साथ साबुत गेहूँ की ब्रेड)
- उबले हुए शकरकंद
- कम वसा वाला पनीर / अंडा / टूना सैंडविच
- पीनट बटर / ट्रांस फैट-फ्री मार्जरीन के साथ टोस्ट (पतले स्प्रेड के साथ)



सब्जियाँ

- ताज़ी सब्जियाँ (जैसे खीरा, गाजर और चेरी टमाटर)
- गार्डन सलाद (सलाद ड्रेसिंग की न्यूनतम मात्रा के साथ)
- सादा समुद्री शैवाल
- उबला हुआ मीठा मक्का



दूध और विकल्प

- कम वसा वाला / स्किड दूध
- कम वसा वाला सादा दही
- कम वसा वाला पनीर
- उच्च कैल्शियम युक्त बिना मीठा किया हुआ/कम चीनी वाला सोया पेय



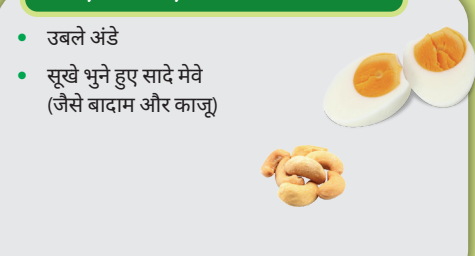
फल

- ताज़े फल
- बिना चीनी मिलाए सूखे फल (जैसे सूखे खुबानी, आलूबुखारा और किशमिश)
- बेक किए हुए सूखे फल के चिप्स (जैसे सेब के चिप्स)
- फलों की प्लेट / सलाद (सलाद ड्रेसिंग की न्यूनतम मात्रा के साथ)



मांस, मछली, अंडा और विकल्प

- उबले अंडे
- सूखे भुने हुए सादे मेवे (जैसे बादाम और काजू)



संयमित मात्रा में स्नैक्स चुनें

अनाज

- उच्च फाइबर वाले नाश्ते के अनाज और अनाज का टुकड़ा
- सादे बिस्कुट और क्रैकर
- हैम सैंडविच
- बिना चीनी मिलाए जैम के पतले स्प्रेड के साथ टोस्ट



फल

- अतिरिक्त चीनी के साथ सूखे फल
- डिब्बाबंद फल
- बिना चीनी मिलाए शुद्ध फलों का रस



मांस, मछली, अंडा और विकल्प

- सोया सॉस में चिकन विंग्स
- भापित डम्पलिंग्स
- भापित फिश सिउ माई
- भुने हुए नमकीन मेवे
- मीठा बीन दही का हलवा
- मैरिनेट किए हुए अंडे



दूध और विकल्प

- पूर्ण वसा वाला/मीठा दूध
- पूर्ण वसा वाला/मीठा दही
- पूर्ण वसा वाला पनीर
- उच्च कैल्शियम युक्त मीठा सोया पेय



कम मात्रा में चुने जाने वाले स्नैक्स

अनाज

- वेफ़र / चॉकलेट से लेपित बिस्कुट / कुकीज़ / सैंडविच बिस्कुट
- क्रीम से भरे बन्स / केक
- इंस्टैंट नूडल्स
- मक्खन के साथ टोस्ट / गाढ़ा दूध / चीनी के साथ जैम



सब्जियाँ

- तैलीय / नमकीन समुद्री शैवाल
- मक्खन के साथ मीठा मक्का

फल

- चीनी के साथ फलों का रस



अन्य खाद्य पदार्थ

- कन्फेक्शनरी (जैसे. कैंडी और चॉकलेट)
- आइसक्रीम / आइस लॉलीज़
- मीठे सॉफ्ट ड्रिंक / कार्टन वाले पेय पदार्थ
- आलू के चिप्स / क्रिस्प



मांस, मछली, अंडा और विकल्प

- ज्यादा तले हुए खाद्य पदार्थ (जैसे फ्राइड चिकन विंग्स और फिश फिलेट)
- करी में तली हुई मछली की गेंदें
- गो मास / सुअर के मास वाली जर्की

