

स्वस्थ खाजा

(Nepali Version)



स्वस्थ खाजा को साथ स्मार्ट खानुहोस्

- मुख्य खानाको बीचमा भोक लागेको अनुभव भएमा मात्र खाजा खानुहोस्।
- कम्तीमा 1.5 देखि 2 घण्टाको अन्तराल राख्नुहोस् र मुख्य खानाको बिचमा एक पटक मात्र खानुहोस्।
- खाजाको मात्रा सानो हुनुपर्छ जसले गर्दा अर्को मुख्य खानाको लागि भोक खराब नहोस्। 125kcal (525kJ) भन्दा बढी शक्ति नहुने खाजा र 250ml वा सोभन्दा कम पेय पदार्थहरू सिफारिस गरिन्छ।
- बोसो, नुन र चिनी कम भएका तर अधिक आहारीय फाइबर भएका ताजा र प्राकृतिक खाद्य वस्तुहरू छनौट गर्नुहोस्।
- मुख्यतया: अनाज, फलफुल र तरकारीहरू छनौट गर्नुहोस्।
- पानी सबै पेय पदार्थहरूमध्ये सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो।
- क्याफिनयुक्त खाद्य वस्तुहरू, जस्तै ग्रीन टी, कफी र कफी वा चिया सामग्रीसँग कुकिज बालबालिकाका लागि सिफारिस गरिंदैन। यो किनभनेबालबालिका क्याफिन पचाउन कम सक्षम हुन्छन् र अत्यधिक सेवन गरिएको अवस्थामा उनीहरूको हात काँप्ने र निद्रामा गडबडी जस्ता समस्याबाट पीडित हुन सक्छन्।
- चिनीरहित च्युडिङगम, आहारीय सफ्ट ड्रिङ्क जस्ता गुलियो हालिएका खाद्य वस्तुहरू पनि बालबालिकाका लागि सिफारिस गरिंदैन। किनभने तिनीहरूमध्ये अधिकांश अपेक्षाकृत कम पोषण हुन्छन्। यसका अतिरिक्त, तिनीहरूको उच्च मिठोपनाले बच्चाहरूमा गुलियो खानाको लालसा बढाउन सक्छ।



स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट
www.chp.gov.hk



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



स्वस्थ खाजा



बालबालिका चाँडो बढ्दै जान्छन् र शारीरिक रूपमा सक्रिय हुन्छन्। उनीहरूलाई पोषण तत्त्व र शक्ति आवश्यक हुन्छ। स्वस्थ खाजाले सिकाइका साथै व्यायामको समयमा गुमेको पानी र शक्तिलाई पुनः पूर्ति गर्न मद्दत गर्छ र बच्चाहरूलाई पर्याप्त पोषण तत्त्वहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ।

यसको विपरीत, धेरै खाने वा अस्वस्थ खाजाको छनौटले अत्यधिक शक्ति खपत मात्र गराउँदैन, बरु यसले तौल बढाउने वा बच्चाहरूमा नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव पार्नुका साथै मुख्य खानाको लागि उनीहरूको भोक पनि कम गराउँछ, जसले उनीहरूलाई सम्पूर्ण पोषण प्राप्त गर्नबाट रोक्छ।

त्यसकारण, आमाबाबुले बालबालिकालाई खाजा दिँदा स्वस्थ खानाको सिद्धान्तहरूलाई ध्यानमा राख्नु पर्छ, ताकि उनीहरूले सो खाजाबाट बढी लाभ लिन सक्छन् र राम्रो खानपान बानीको पालनपोषण गर्न सक्छन्।

स्वस्थ खानपानको खाद्य पिरामिडको सिद्धान्तअनुसार खानाहरू विभिन्न मुख्य समूहहरूमा विभाजित छन्। तिनीहरूले मुख्य खानाको आधारभूत भागको रूपमा काम गर्छन् र यदि बुद्धिमानीपूर्वक छनौट गरेर उपभोग गरिएमा स्वस्थ खाजाको विकल्प हुन सक्छ।

छनौटको खाजाहरू

अनाज

- सेतो पाउरोटी / साबुत गहुँको रोटी (जस्तै नट र किसमिस भएको साबुत गहुँको रोटी)
- उसिनेको सखरखण्डा
- कम फ्याट भएको चीज / अण्डा / टुना स्यान्डविच
- पिनट बटर / ट्रान्स फ्याट-रहित मार्जरिनको साथ टोस्ट (पातलो गरी हालेर)



तरकारीहरू

- ताजा तरकारीहरू (जस्तै काँक्रो, गाजर र चेरी टमाटर)
- गार्डेन सलाद (सलाद ड्रेसिङको न्यूनतम मात्राको साथ)
- सादा समुद्री लेउ
- उसिनेको गुलियो मकै



फलफुलहरू

- ताजा फलफुल
- चिनी नथपिएको सुकाइएको फल (जस्तै सुख्खा खुपानी, आलुबखडा र किसमिस)
- पकाएको सुकाइएको फलफुलको चिप्स (जस्तै स्याउको चिप्स)
- फलफुल प्ल्याटर्स / सलाद (सलाद ड्रेसिङको न्यूनतम मात्राको साथ)



दुध र वैकल्पिक कुराहरू

- कम फ्याट भएको / क्रिम निकालिएको दुध
- कम फ्याट भएको सादा दही
- कम फ्याट भएको चीज
- उच्च क्याल्सियम भएको चिनी नहालिएको / कम चिनीयुक्त सोया पेय पदार्थ



मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू

- उसिनेको अण्डा
- सुख्खा रोस्ट गरिएको सादा नट (जस्तै बदाम र काजु)



मध्यस्थता मात्रामा छनौट गर्न खाजाहरू

अनाज

- उच्च फाइबर भएको ब्रेकफास्ट अनाज र अनाज बार
- सादा बिस्कुट र ब्रयाकर
- ह्याम स्यान्डविच
- चिनी नहाली पातलो गरी जाम दलिएको टोस्ट



फलफुलहरू

- चिनी हालेको सुकाइएको फल
- क्यानमा राखिएको फल
- चिनी नहालेको शुद्ध फलको जुस



मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू

- सोया ससमा कुखुराको पँखेटा
- बफाएको डम्पलिङ
- बफाएको माछा सिउ माई
- रोस्ट गरिएको नुनयुक्त नट
- चिनी हालिएको बिन कर्ड पुडिङ
- म्यारिनेट गरिएको अण्डा



दुध र वैकल्पिक कुराहरू

- पूर्ण फ्याट भएको / चिनी हालिएको दूध
- पूर्ण फ्याट भएको / चिनी हालिएको दही
- पूर्ण फ्याट भएको चीज
- उच्च क्याल्सियम भएको चिनी हालिएको भटमासको पेय पदार्थ



कम छनौट गर्न खाजाहरू

अनाज

- वेफर / चकलेट दलिएको बिस्कुट / कुकिज / स्यान्डविच बिस्कुट
- क्रिम भरिएको बन / केक
- इन्स्ट्यान्ट चाउचाउ
- बटरमा टोस्ट गरिएको / कन्डेन्स दुध / चिनी थपिएको जाम



अन्य खाद्य वस्तुहरू

- मिठाई (जस्तै क्यान्डी र चकलेट)
- आइसक्रिम / आइस लोली
- चिनीयुक्त सफ्ट ड्रिङ्क / डिब्बामा राखिएको पेय पदार्थ
- आलुको चिप्स / क्रिस्प



तरकारीहरू

- तेल युक्त / नुनिलो समुद्री लेउ
- बटर हालेको गुलियो मकै

फलफुलहरू

- चिनी हालिएको फलफुलको रस



मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू

- तेल डुबाएर तारिएको खाद्य वस्तुहरू (जस्तै तलिएको कुखुराको पँखेटा र माछाको फिलेट)
- करीमा फ्राइ गरिएको फिस बल
- गाई / सुँगुरको मासुको जर्की

