

स्वस्थ स्नैक्स

(Hindi Version)



स्वस्थ

स्नैक्स

समार्ट खाने वाले बनें

- ऐसे स्नैक्स चुनें जो “3 कम 1 उच्च” हों, यानी कम वसा, कम चीनी, कम नमक और उच्च आहार फाइबर।
- दाँतों की सड़न के जोखिम को कम करने के लिए, जब आवश्यक हो तो मुख्य भोजन के बीच एक बार स्नैक्स दें और भोजन और स्नैक्स के समय के अलावा केवल पानी पिएं।

स्नैक्स का समय

- मुख्य भोजन के बीच भूख लगने पर ही स्नैक्स खाएं।
- मुख्य भोजन के बीच कम से कम 1.5 से 2 घंटे का अंतराल में स्नैक्स लें।

मात्रा

- कम मात्रा में खाएँ ताकि मुख्य भोजन की भूख खराब ना हो।



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



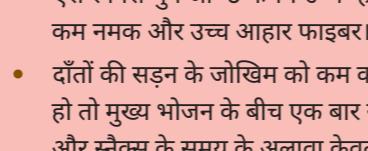
“EatSmart@school.hk” वेबसाइट
<https://school.eatsmart.gov.hk>



स्वस्थ स्नैक्स

स्वस्थ स्नैक्स आपकी इनमें मदद कर सकता है

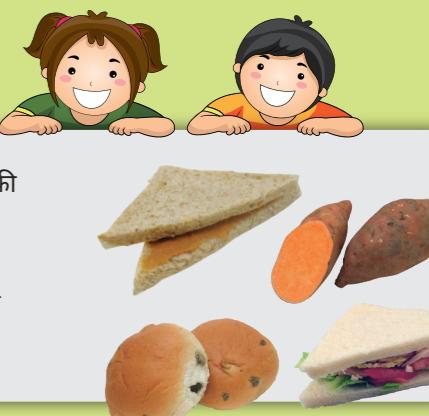
- पानी की पूर्ति करता है;
- ऊर्जा की पूर्ति करता है;
- मुख्य भोजन से पोषक तत्वों (जैसे आहार फाइबर, विटामिन सी और कैल्शियम) के संभावित अपर्याप्त सेवन की पूर्ति करता है।



पसंदीदा स्नैक्स

अनाज

सफेद ब्रेड, साबुत गेहूँ की ब्रेड (नट्स के साथ साबुत गेहूँ की ब्रेड सहित), किशमिश की ब्रेड, भाप से पकाए गए बन्स, उबले हुए शकरकंद, बिना मक्खन के लीन मीट सैंडविच (जैसे कम वसा वाला पनीर सैंडविच, टमाटर और अंडे का सैंडविच, टूना सैंडविच), पीनट बटर के साथ टोस्ट।



सब्जियाँ

ताजी सब्जियाँ (जैसे खीरा, गाजर, चेरी टमाटर), कम से कम सलाद ड्रेसिंग के साथ परोसा जाने वाला गार्डन सलाद, उबला हुआ मीठा मक्का या मकई के दाने।



फल

ताजे फल, बिना चीनी मिलाए सूखाए हुए फल (जैसे सूखे खुबानी, सूखे आलूबुखारे, किशमिश), बिना चीनी मिलाए बेक किए हुए फलों के चिप्स (जैसे सेब के चिप्स)।



मांस, मछली, अंडा और विकल्प

उबले अंडे, बिना नमक वाले सूखे भुने हुए मेवे (जैसे बादाम, काजू), सूखी फलियाँ।



दूध और विकल्प

बिना चीनी मिलाए कम वसा वाले या स्किम्ड डेयरी उत्पाद (जैसे कम वसा वाला या स्किम्ड दूध, कम वसा वाला सादा दही, कम वसा वाला पनीर)।



पेय

पानी, बिना मीठा या कम चीनी वाला सोया पेय, कम चीनी वाला चीनी पेय।

