

स्वस्थ

खाजा

(Nepali Version)

स्वस्थ खाजाले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ

- पानीको मात्रा पुरा गर्न;
- ऊर्जाको मात्रा पुरा गर्न;
- मुख्य खानाबाट पोषक तत्वहरूको सम्भावित अपर्याप्त सेवन पूरा गर्दछ (उदाहरणका लागि, आहारिय फाइबर, भिटामिन सी र क्याल्सियम)।

स्मार्ट खाने व्यक्ति बन्नुहोस्

- “3 कम 1 उच्च” खाजा छान्नुहोस्, अर्थात्, कम-बोसो, कम चिनी, कम नुन र उच्च आहारिय फाइबर।
- दाँत खिड्ने जोखिम कम गर्न, मुख्य खानाको बिचमा आवश्यक हुँदा मात्र खाजा खानुहोस् र खाना र खाजा खाने समय बाहेक पानी मात्र पिउनुहोस्।

खाजाको समय

- मुख्य खानाहरूको बिचमा भोक लागेको अनुभव भएमा मात्र खाजा खानुहोस्।
- मुख्य खानाहरूको बिचमा कम्तीमा 1.5 देखि 2 घण्टाको फरकमा खाजा खानुहोस्।

मात्रा

- मुख्य खानाको भोक नबिगार्नका लागि कम मात्रामा खानुहोस्।



स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट
www.chp.gov.hk



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



स्वस्थ खाजा

छनौटको खाजाहरू

अनाज

सेतो पाउरोटी, साबुत गहुँको पाउरोटी (नटहरू हालिएको साबुत गहुँको पाउरोटी लगायत), किसमिस पाउरोटी, बाफमा पकाइएको बन, उसिनेको सखरखण्डा, बटर नहालेको पातलो मासुको स्यान्डविच, (उदाहरणका लागि, न्यून फ्याट भएको चीज स्यान्डविच, गोलभेंडा र अण्डाको स्यान्डविच र टुना स्यान्डविच), पिनट बटर हालिएको टोस्ट।

तरकारीहरू

ताजा तरकारीहरू (उदाहरणका लागि, काँक्रो, गाजर, चेरी टमाटर), सलाद ड्रेसिङको कम मात्रा दिइने गार्डेन सलाद, उसिनेको गुलियो मकै वा मकैको च्याखला।

फलफुलहरू

ताजा फलफुल, चिनी नहालिएको सुकाइएको फल (उदाहरणका लागि, सुकाइएको खुर्पानी, सुकाइएको आलुबखडा, किसमिस), चिनी नहालिएको बेक गरिएको फलफुलका टुक्रा (उदाहरणका लागि, स्याउका टुक्रा)।

मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू

उसिनेको अण्डा, नुन नहालेको सुख्खा रोस्ट गरिएका नटहरू (उदाहरणका लागि, बदाम, काजु), सुकाइएको सिमी।

दुध र वैकल्पिक कुराहरू

चिनी नहालिएका कम फ्याट भएका वा क्रिम निकालिएका दुग्ध उत्पादनहरू (उदाहरणका लागि, कम फ्याट भएको वा क्रिम निकालिएको दुध, कम फ्याट भएको सादा दही, कम फ्याट भएको चीज)।

पेय पदार्थहरू

पानी, गुलियो नहालेका वा कम चिनी भएका भटमासका पेय पदार्थ, कम चिनी भएका चिनियाँ पेय पदार्थहरू।