

چندہ سنیکس

اجناس



سفید روٹی، پوری گندم کی روٹی (جس میں شامل ہیں مغزیات والی پوری گندم کی روٹی، کشمش کی روٹی، سٹیمڈ بن، اہلی بوئی میٹھے آلو، بغیر مکھن کے کم چکنائی والے گوشت کے سینڈوچ (جیسے کم چکنائی والی پنیر کا سینڈوچ، ٹماٹر اور انڈے کا سینڈوچ، ٹونا سینڈوچ)، اور پی نٹ کے ساتھ ٹوسٹ۔

سبزیاں



تازہ سبزیاں (جیسے کھیرے، گاجر، چیری ٹماٹر)، معمولی مقدار میں سلاد ڈریسنگ کے ساتھ پیش کردہ گارڈن سلاد، اہلی بوئی میٹھی مکئی یا مکئی کے دانے۔

پھل



تازہ پھل، اضافی چینی کے بغیر خشک پھل (مثال کے طور پر خشک خوبانی، خشک آلو بخارا، کشمش)، اضافی چینی کے بغیر پکے ہوئے فروٹ چپس (مثال کے طور پر سیب چپس)۔

گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل



ایلے ہوئے انڈے، بغیر نمک والے خشک بھونے ہوئے میوے (جیسے بادام، کاجو)، خشک پھلیاں۔

مشروبات



پانی، بغیر میٹھے یا کم چینی والے سویا مشروبات، کم چینی والے چائیز مشروبات۔

دودھ اور متبادل



اضافی چینی کے بغیر کم چربی والی یا اسکیمڈ ڈیری مصنوعات (مثال کے طور پر کم چربی والا یا اسکیمڈ دودھ، کم چربی والا سادہ دہی، کم چکنائی والا پنیر)۔

صحت مند سنیکس آپ کی مدد کر سکتے ہیں

- پانی کی کمی کو پورا کرنے میں؛
- توانائی کی کمی کو پورا کرنے میں؛
- اہم کھانوں سے غذائی اجزاء (جیسے غذائی فائبر، وٹامن سی اور کیلشیم) کی ممکنہ ناکافی مقدار کو پورا کرنے میں



ایک ہوشیار کھانے والا بنیں

- ایسے ناشتے کا انتخاب کریں جو "3 کم 1 زیادہ" ہوں، یعنی کم چربی، کم چینی، کم نمک، اور اعلیٰ غذائی فائبر۔
- دانتوں کی سڑن کے خطرے کو کم کرنے کے لئے، ضرورت پڑنے پر اہم کھانے کے درمیان ایک بار سنیک کھائیں اور پانی صرف کھانے اور اسنیک کے اوقات کے باہر پیئیں



سنیک کا وقت

- سنیک صرف اس صورت میں کھائیں جب مرکزی کھانے کے درمیان بھوک محسوس ہو۔
- مرکزی کھانے کے درمیان کم از کم 1.5 سے 2 گھنٹے کے وقفے کے ساتھ ناشتے لیں۔



مقدار

- تھوڑی سی مقدار کھائیں تاکہ مرکزی کھانے کی بھوک خراب نہ ہو۔



سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن ویب سائٹ
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" ویب سائٹ
https://school.eatsmart.gov.hk



صحت مند اسنیکس

صحت مند سنیکس

(Urdu Version)

