

# چندہ سنیکس

## صحبت مند سنیکس

(Urdu Version)



### صحبت مند سنیکس آپ کی مدد کر سکتے ہیں

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

### ایک بوشیار 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 پڑن پر ابم 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 لین۔

### مقدار

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



سنیٹر فار بیلٹھ پروٹیکشن ویب سائٹ  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



صحبت مند سنیکس  
<https://school.eatsmart.gov.hk>

مئی 2025

### اجناس

سفید روٹن، پوری گندم کی روٹن (جس میں شامل ہیں مغزیات والی پوری گندم کی روٹن)، کشمکش کی روٹن، سیمیڈ بن، ابلی بوئی میٹھی آل، بغیر مکھن کے کم چکنائی والی گوشت کے سینڈوچ (جیسے کم چکنائی والی پنیر کا سینڈوچ، ٹماٹر اور انڈے کا سینڈوچ، ٹونا سینڈوچ، اور بی نٹ کے ساتھ ٹوست۔

### سبزیاں

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

### پھل

تازہ پھل، اضافی چینی کے بغیر خشک پھل (مثال کے طور پر خشک خوبی، خشک آلوبخارا، کشمکش)، اضافی چینی کے بغیر پکے بوئے فروٹ چیس (مثال کے طور پر سیب چیس)۔

### گوشت، مچھلی، انڈے اور متبدال

ابلی بوئی انڈے، بغیر نمک والی خشک بھوفی بوئی میوٹ (جیسے بادام، کاجو، خشک پھلیاں)۔

### دوڈہ اور متبدال

اضافی چینی کے بغیر کم چربی والی مشروب، سویا مشروب، کم چینی والی چائیز مشروب، پانی، بغیر میٹھی یا کم چینی والی سویا مشروب، کم چینی والی چائیز مشروب۔

