

# स्मार्ट दोपहर का खाना

(Hindi Version)

# 321



## संतुलित आहार का महत्व



संतुलित आहार बच्चों को स्वस्थ विकास के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। यह उनकी सीखने की क्षमता को भी बेहतर बनाता है और बीमारी को कम करता है।

## स्वस्थ दोपहर के भोजन का रहस्य

एक स्वस्थ लंच बॉक्स में अनाज (जैसे चावल सेंवई, नूडल्स और चावल), सब्जियाँ और मांस और इसके विकल्प 3:2:1 के अनुपात में होने चाहिए। यदि एक स्वस्थ लंच बॉक्स को छह भागों में विभाजित किया जाता है, तो अनाज तीन भागों में होना चाहिए; सब्जियाँ दो भागों में और मांस और इसके विकल्प एक भाग में होने चाहिए। दूसरे शब्दों में, अनाज, सब्जियाँ और मांस और इसके विकल्पों के बीच का अनुपात 3:2:1 है।



## स्मार्ट खाने वाले बनें

स्वस्थ दोपहर के भोजन में क्या शामिल होना चाहिए?

उत्तर: अनाज और सब्जियों को सबसे बड़ा अनुपात होना चाहिए, उसके बाद मांस और फल।

- अनाज** ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है। वे बच्चों को सीखने और व्यायाम के दौरान जो चाहिए वह प्रदान कर सकते हैं। इस श्रेणी के अंतर्गत आने वाले खाद्य पदार्थों में शामिल हैं: कोंबी, चावल सेंवई, नूडल्स, चावल, ब्रेड और आलू।
- सब्जियों** के लिए कई अलग-अलग विकल्प हैं, जैसे चोय सम, पालक, बोक चोय, वैक्स गॉर्ड, हेयरी गॉर्ड, सूखे मशरूम और स्ट्रॉ मशरूम।
- पतले मांस**, मछली या त्वचा रहित चिकन की सिफारिश की जाती है। अंडे और दाल वाली दही भी अच्छे विकल्प हैं।
- पानी** हमेशा पसंदीदा पेय पदार्थ होता है। अन्य स्वस्थ विकल्पों में कम चीनी वाला सोया दूध, कम वसा वाला दूध, स्किम्ड दूध और साफ़ सूप शामिल हैं।
- ताजा भोजन चुनें। सॉसेज, हैम, बेकन और ज्यादा तले सूअर के मास वाले चॉप जैसे कम प्रोसेस्ड, संरक्षित और डीप-फ्राइड खाद्य पदार्थ चुनें।



## फल स्वादिष्ट और सेहतमंद होते हैं

बच्चे इसे भोजन के बाद सैक्स के रूप में ले सकते हैं।



स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



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

स्मार्ट दोपहर का खाना 321