

स्मार्ट लन्च 321

(Nepali Version)



सन्तुलित भोजनको महत्त्व



सन्तुलित भोजनले बालबालिकालाई स्वस्थ विकासका लागि आवश्यक सबै पोषक तत्वहरू प्रदान गर्दछ। यसले तिनीहरूको सिकाइको शक्ति पनि बढाउँछ र रोग कम गर्छ।

स्वस्थ लन्चको रहस्य

स्वस्थ लन्च बक्समा अनाज (उदाहरणका लागि, चामलको सेवई, चाउचाउ र भात), तरकारी र मासु र यसका विकल्पहरू 3:2:1 को अनुपातमा हुनु पर्छ। स्वस्थ लन्च बक्सलाई छ भागमा विभाजन गरिएमा अनाज तीन भाग हुनु पर्छ; तरकारी दुई भाग हुनु पर्छ र मासु र यस विकल्पहरू एक भाग हुनु पर्छ। अर्को शब्दमा, अनाज, तरकारी र मासु र यसका विकल्पहरूको अनुपात 3:2:1 हुन्छ।



अनाज
तीन भाग लिनुहोस्

3

तरकारी
दुई भाग लिनुहोस्

2

मासु
एक भाग
लिनुहोस्

1

स्मार्ट खाने व्यक्ति बन्नुहोस्

स्वस्थ लन्चमा के समावेश हुनु पर्छ?

जवाफ: अनाज र तरकारीले भाग सबैभन्दा बढी अनुपातमा हुनु पर्छ, त्यसपछि मासु र फलफुल हुन्छ।

- **अनाज** ऊर्जाका प्राथमिक स्रोत हुन्। तिनीहरूलाई बालबालिकालाई सिकने र व्यायाम गर्ने अवधिमा आवश्यक कुरा प्रदान गर्न सक्छन्। यस वर्गका खानेकुरामा निम्न कुरा समावेश हुन्छन्: कोझी, चामलको सेवई, चाउचाउ, भात, रोटी र आलु।
- **तरकारी** का विभिन्न छनौटहरू हुन्छन्, उदाहरणका लागि चोई सम, पालुङ्गो, बोक चोई, लौका, सुकाइएको च्याउ र स्ट्र च्याउ।
- **पातलो मासु**, माछा वा छाला निकालेको चिकेन सिफारिस गरिन्छ। अण्डा र बिन कर्ड पनि राम्रो विकल्प हुन्।
- **पानी** सधैं नै प्राथमिक पेय पदार्थ हो। अन्य स्वस्थ विकल्पहरूमा कम चिनी भएको भटमासको दुध, कम फ्याट भएको दुध, क्रिम निकालिएको दुध र पातलो सुप पर्दछन्।
- ताजा खाना छनौट गर्नुहोस्। ससेज, ह्याम, बेकन र डिप फ्राई गरिएका पोर्क चपहरू जस्ता कम प्रशोधित, प्रिजर्भ गरिएका र डिप फ्राई गरिएका खानाहरू छनौट गर्नुहोस्।



फलफुल स्वादिलो र स्वस्थ हुन्छ

बालबालिकाले
खानापछि
खाजाका रूपमा
यो खान सक्छन्



स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट
www.chp.gov.hk



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



स्मार्ट लन्च 321