

ਸਮਾਰਟ ਲੰਚ 321

(Punjabi Version)



ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ



ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਰਾਜ਼

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਨੂੰ 3:2:1 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਵਰਮੀਸੀਲੀ, ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਚਾਵਲ), ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਛੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤ 3:2:1 ਹੈ।



ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਪਾਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੀਟ ਅਤੇ ਫਲ।

- **ਅਨਾਜ** ਉਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੰਗੀ, ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਵਰਮੀਸੀਲੀ, ਨੂਡਲਜ਼, ਚੌਲ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਆਲੂ।
- **ਸਬਜ਼ੀਆਂ** ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਚੌਇ ਸਮ, ਪਾਲਕ, ਬੇਕ ਚੌਏ, ਵੈਕਸ ਗਾਰਡ, ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਲੌਕੀ, ਸੁੱਕਾ ਮਸ਼ਰੂਮ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰਾ ਮਸ਼ਰੂਮ।
- **ਲੀਨ ਮੀਟ**, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਬੀਨ ਦਹੀਂ ਵੀ ਚੰਗੇ ਬਦਲ ਹਨ।
- **ਪਾਣੀ** ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਸੋਇਆਮਿਲਕ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸੌਸੇਜ, ਹੈਮ, ਬੇਕਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪੋਰਕ ਚੋਪਸ ਚੁਣੋ।



ਫਲ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
www.chp.gov.hk



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



ਸਮਾਰਟ ਲੰਚ 321