

# سمارٹ لنچ

(Urdu Version)

## 321



## متوازن غذا کی اہمیت



متوازن غذا بچوں کو صحت مند نشوونما کے لئے تمام ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے۔ یہ ان کی سیکھنے کی طاقت کو بھی بہتر بناتا ہے اور بیماری کو کم کرتا ہے۔

## صحت مند دوپہر کے کھانے کا راز

ایک صحت مند لنچ باکس کو اجناس (جیسے چاول سوپیاں، نوڈلز اور چاول)، سبزیوں، اور گوشت اور اس کے متبادل 3:2:1 کے تناسب میں فراہم کرنا چاہئے۔ اگر ایک صحت مند لنچ باکس کو چھ حصوں میں تقسیم کیا جائے تو اجناس کو تین حصے، سبزیوں کو دو حصے، اور گوشت اور اس کے متبادل کو ایک حصہ لینا چاہئے۔ دوسرے الفاظ میں، اجناس، سبزیوں، اور گوشت و متبادل کے درمیان تناسب 3:2:1 ہے۔



## ایک ہوشیار کھانے والا بنیں

صحت مند دوپہر کے کھانے میں کیا شامل کرنا چاہئے؟

جواب: اجناس اور سبزیوں کا تناسب سب سے زیادہ ہونا چاہئے، اس کے بعد گوشت اور پھلوں کا نمبر آتا ہے۔

- **اجناس** توانائی کا بنیادی ذریعہ ہیں۔ وہ سیکھنے اور ورزش کے دوران بچوں کی ضرورت کی چیزیں فراہم کر سکتے ہیں۔ اس زمرے کے تحت کھانے میں شامل ہیں: کانجی (چاولوں سے تیار کردہ پتلا دلیہ)، چاول سوپیاں، نوڈلز، چاول، روٹی اور آلو۔
- **سبزیوں** کے لئے بہت سے مختلف انتخاب ہیں، جیسے چوئی سم، پالک، بوک چوئے، پیٹھا کدو، بالوں والی لوکی، خشک کھمبی اور اسٹرا کھمبی۔
- **کم چربی والا گوشت**، مچھلی یا بغیر جلد والا چکن تجویز کیا جاتا ہے۔ انڈے اور بین کرڈ بھی اچھے متبادل ہیں۔
- **پانی** ہمیشہ ترجیحی مشروب ہے۔ دیگر صحت مند اختیارات میں کم شکر والا سویا دودھ، کم چربی والا دودھ، چھنا ہوا دودھ، اور صاف سوپ شامل ہیں۔
- تازہ خوراک کا انتخاب کریں۔ پروسیس کی گئی، محفوظ شدہ اور ڈیپ فرائیڈ کھانوں جیسے ساسیجز، بیم، بیکن، اور ڈیپ فرائیڈ پورک کا انتخاب کم کریں۔



## پہل ذائقہ دار اور صحت مند ہے

بچے اسے کھانے کے بعد سنیک کے طور پر لے سکتے ہیں!



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



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



سمارٹ لنچ 321