

لنج سمارٹ

(Urdu Version)

321



衛生署
Department of Health

متوزن غذا کی اہمیت



متوزن 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 لنج باکس کو اجناس (جیسے چاول سویاں، نوڈلز اور چاول)، سبزیاں، اور گوشت اور اس کے متبادل 1:2:3 کے تناسب میں فراہم کرنا چاہئے۔ اگر ایک صحت مند لنج 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 چاہیے۔ دوسرے الفاظ میں، اجناس، سبزیوں، اور گوشت و متبادل کے درمیان تناسب 1:3:2 ہے۔



ایک بوشیا رکھانے والا بنیں

صحت مند دوپہر کے کھانے میں کیا شامل کرنا چاہئے؟
جواب: اجناس اور سبزیوں کا تناسب سب سے زیادہ بونا چاہیے، 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 اچاولوں سے تیار کردہ پتلا دلیہ، چاول سویاں، نوڈلز، چاول، روٹی اور آلو۔

سبزیوں کے لئے بہت سے مختلف اختیار ہیں، جیسے چوئی سم، پالک، بونک چوئی، پیٹھا کدو، بالوں والی لوکی، خشک کھمبیں اور اسٹراؤ کھمبیں۔

کم چربی والا گوشت، مچھلی یا بغیر جلد والا چکن تجویز کیا جاتا ہے۔ انہوں نے بین کرڈ بھی اچھے متبادل ہیں۔

پانی بہیشہ ترجیحی مشروب ہے۔ دیگر صحت مند اختیارات میں کم شکر والا سویا دودھ، کم چربی والا دودھ، چہنا بوا دودھ، اور صاف سوپ شامل ہیں۔

تازہ خوراک کا انتخاب کریں۔ پروسیس کی گئی، محفوظ شدہ اور ڈیپ فرائیڈ پورک کا انتخاب کم کریں۔



پہل ذائقہ دار اور صحت مند ہے

بھی اسے کھانے کے بعد سینیک کے طور پر لے سکتے ہیں!



سینٹر فار بیلٹھ پروپریکشن ویب سائٹ
www.chp.gov.hk



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



سمارت لنج 321