

اسمارٹ لنچ

321

Urdu version



ایک متوازن غذا کی اہمیت

ایک متوازن غذا بچوں کو صحت مند طریقے سے بڑھنے کے لیے تمام مطلوبہ غذائیت فراہم کرتی ہے۔ یہ ان کی سیکھنے کی طاقت کو بھی بہتر کرتی ہے اور بیماری کو کم کرتی ہے۔



ایک صحت مند کھانے کا راز

ایک صحت مند لنچ باکس کو اناج (مثلاً چاول، نوڈلز، اور چاول)، سبزیاں اور گوشت اور اس کے متبادل 3:2:1 کے تناسب سے فراہم کرنے چاہیں۔ اگر ایک صحت مند لنچ باکس کو چھ حصوں میں تقسیم کیا جائے، تو اناج کو تین حصے لینے چاہیں؛ سبزیوں کو دو حصے لینے چاہیں اور گوشت اور متبادلوں کو ایک حصہ لینا چاہیے۔ دوسرے الفاظ میں اناج، سبزیوں اور گوشت اور اس کے متبادلوں کے درمیان تناسب 3:2:1 ہے۔



صحت بخش طریقے سے کھانے والے بنیں

ایک صحت مند لنچ میں کیا شامل کیا جانا چاہیے؟

- جواب: اناج اور سبزیوں کا تناسب سب سے زیادہ ہونا چاہیے، جس کے بعد گوشت اور پھل آتے ہیں۔
- اناج توانائی کا بنیادی ذریعہ ہوتا ہے۔ یہ بچوں کے لیے سیکھنے اور ورزش کے عمل کے دوران ضروری اجزاء فراہم کر سکتے ہیں۔ اس زمرے میں آنے والے کھانوں میں شامل ہیں: کھیر، چاولوں کے نوڈلز، نوڈلز، چاول، روٹی اور آلو۔
- **سبزیوں** کے لیے کئی مختلف انتخابات موجود ہیں، مثلاً ساگ، پالک، بوک چوئے، ویکس گورڈ، پیٹری گورڈ، خشک مشروم اور اسٹرا مشروم وغیرہ۔
- **خالص گوشت**، مچھلی یا بغیر جلد کے مرغی کی سفارش کی جاتی ہے۔ انڈے اور بین کرڈ بھی اچھا متبادل ہیں۔
- **پانی** ہمیشہ ترجیحی مشروب ہوتا ہے۔ دیگر صحت مند انتخابات میں کم چینی والے سوئے کی مشروبات، کم چکنائی والا دودھ، بالائی کے بغیر دودھ اور یخنی شامل ہیں۔
- تازہ غذا کا انتخاب کریں۔ پہلے سے تیار شدہ، محفوظ کردہ یا ڈیپ فرائی کی گئی چیزوں، مثلاً ساسجز، بیم، تلا ہوا گوشت اور ڈیپ فرائی ہوئی چانپوں، کا انتخاب کم کریں۔



پہل مزیدار اور صحت مند ہوتے ہیں

بچے کھانے کے بعد میٹھے کے طور پر یہ لے سکتے ہیں!

