



# আমার স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স

একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স বানানোর জন্য প্রত্যেক খাবারের শ্রেণী থেকে মিলিয়ে মিশিয়ে খাবার পছন্দ করুন



## দানাশস্য

অধিকাংশ গোটা দানাশস্য পছন্দ করুন যা শিখা এবং খেলার জন্য শক্তি যোগাবে



গোটা দানাশস্যের ড্যাপ/পিটা রুটি বা রুটি



গোটা দানাশস্যের রুটি



গোটা দানাশস্যের ক্র্যাকার



লাল চাল



গোটা দানাশস্যের পাস্তা



## প্রোটিন

যৎসামান্য প্রক্রিয়াজাত প্রোটিন পছন্দ করুন যা সবল মাংসপেশী সৃষ্টি করতে সাহায্য করবে



চর্বিহীন মুরগির ব্রেস্ট



রান্না করা শূঁচি এবং ডাল



হুমুস ডিপ



টুনা



সেদ্ধ ডিম



## সব্জি

এমন সব্জি পছন্দ করুন যাতে বাচ্চারা জরুরি ভাইটামিন পায় আর পেট ভরা বোধ করে



শশা এবং টমেটো



আলু



সেলেরি স্টিক



রান্না করা অবশিষ্ট সব্জি



স্যলাড



## ফল

প্রতিদিন ফল খান, ফলে ভাইটামিন, খনিজ পদার্থ, আঁশ এবং আরও অনেক কিছু আছে



আঙুর



কমলালেবুর কোয়া



স্ট্রবেরি



কলা



টিনে ভরা প্রাকৃতিক রসে ডোবানো ফল



## দুগ্ধজাত খাদ্য

সুস্থ হাড় এবং দাঁতের জন্য দুগ্ধজাত খাদ্য খান



চীজ



দুধ



সয় দুধ



দই



জাটজিকি

অনায়াসে  
একটি পুষ্টিকর  
লাঞ্চবক্স প্যাক  
করা যায়

