

# স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্সের জন্য সুপারামর্শ...

একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স  
প্যাক করার সময় আপনি  
অবশ্যই একটি গো (GO)  
খাবার, একটি গ্রো (GROW)  
খাবার এবং একটি গ্লো (GLOW)  
খাবার অন্তর্ভুক্ত করবেন।



গো খাবারে আছে রুটি এবং শস্যদানা শ্রেণীর  
খাবার। গো খাবারে শ্বেতসার থাকে যা হাঁটা,  
দৌড়ানো, নাচা, খেলার জন্য শক্তি যোগায়  
এবং স্কুলে মনোযোগ দিতে সাহায্য করে।



গ্রো খাবারে আছে মাংস, মাংসের বিকল্প  
এবং দুগ্ধজাত খাদ্য। গ্রো খাবারে থাকে হাড়  
এবং মাংসপেশী সবল করার জন্য প্রোটিন,  
দাঁত ও হাড় সবল করার জন্য ক্যালশিয়াম  
আর সবল রক্তের জন্য লোহা।



গ্লো খাবারে আছে ফল এবং সব্জি। গ্লো  
খাবারে থাকে ভাইটামিন এবং খনিজ পদার্থ  
যা ত্বক উজ্জ্বল করে, চুলের জেলা বাড়ায়,  
নখ সবল করে এবং অসুস্থতা প্রতিরোধ করে।

## নতুন ধারণা!

### লাঞ্চবক্সের জন্য ধারণা

- ডিনারের অবশিষ্ট খাবার
- সন্ধির পাইকেলেটস্/ফ্রিটার্স  
(যেমন জুকিনি, ভুটা এবং  
গাজর)
- চালের পাতলা রোল/সুশি
- চীজ ও ক্র্যাকারসহ  
সন্ধির স্টিক
- মুখরোচক মাফিন
- বাড়িতে বানানো পিজ্জা
- ভাত, পাস্তা, ছোলা বা  
কুস কুসের স্যালাড
- ডিপসহ সন্ধির স্টিক
- ঝলসানো সন্ধি
- পিটা রুটি আলুভাজাসহ  
ফ্যালাফেল

### একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স পছন্দ করুন:

- মরশুমি সব্জি এবং ফল পছন্দ করুন
- ঠান্ডায় জমানো ফল ও সব্জি তাজার মতই পুষ্টিকর
- সেল চলার সময়ে বেশি পরিমাণ কিনে সাশ্রয় করুন
- লাঞ্চবক্স ঠান্ডা রাখার জন্য ঠান্ডায় জমানো জলের বোতল/  
বরফের তাল রাখুন
- সুপ, কারি, স্প্যাগেটি ইত্যাদির মত খাবার গরম রাখার  
জন্য থার্মস ব্যবহার করুন
- একটি জলের বোতল রাখুন এবং খালি হলে কলের জল  
ভরে নিন



## আমার স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স

নতুন স্বাদের উপর অতিরিক্ত তথ্য



freshtastes@act.gov.au



www.act.gov.au/freshtastes



fresh  
TASTES

ACT Nutrition  
Support Service

