




# स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स के सुझाव...

स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स पैक करते समय एक गो (GO) खाना, एक ग्रो (GROW) खाना और एक ग्लो (GLOW) खाना शामिल करना सुनिश्चित करें।

 गो खाने में ब्रेड और अनाज वाले भोजन समूह शामिल हैं। गो खाने में कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो चलने, दौड़ने, नाचने, खेलने के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं और स्कूल में ध्यान लगाने में मदद करते हैं।

 ग्रो खाने में मीट, मीट के विकल्प और डेरी खाने शामिल हैं। ग्रो खाने में मज़बूत हड्डियाँ और मांसपेशियाँ विकसित करने के लिए प्रोटीन, मज़बूत दाँतों और हड्डियों के लिए कैल्शियम और स्वस्थ खून के लिए आयरन होता है।

 ग्लो खाने में फल और सब्ज़ियाँ शामिल हैं। ग्लो खाने में चमकती त्वचा, दमकते बाल, मज़बूत नाखून और बीमारी से लड़ने के लिए विटामिन और मिनरल होते हैं।

## ताज़े विचार!

### लंचबॉक्स आइडिया

- डिनर से बची हुई सामग्री
- सब्जियों का पिकलेट/फ्रिटर (जैसे तुरई, कॉर्न और गाजर)
- चावल पेपर रोल/सुशी
- चीज़ और क्रेकर के साथ लम्बी कटी हुई सब्जियाँ
- मज़ेदार मफिंस
- घर में बना हुआ पिज़्ज़ा
- चावल, पास्ता, चने या कुस्कुस सलाद
- डिप सहित वेजीटेबल स्टिक
- भुनी हुई सब्जियाँ
- पीटा ब्रेड चिप्स के साथ फलाफ़ेल

### स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स चुनें:

- मौसमी सब्जियों और फलों को चुनें
- फ्रोज़ेन फल और सब्जियाँ, ताज़े के समान ही पौष्टिक होते हैं
- सेल लगने पर थोक में सामान खरीद कर पैसे बचाएं
- लंचबॉक्स को ठंडा रखने के लिए उसमें जमे हुए पानी की बोतल / बर्फ़ का ब्लॉक रखें
- गरम खाने जैसे सूप, करी, स्पैघेटी आदि पैक करने के लिए थर्मस का उपयोग करें
- एक पानी की बोतल रखें और नल के पानी से उसे भरें



ताज़े स्वाद पर अधिक जानकारी



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



मेरा स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स



fresh TASTES



# मेरा स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स

स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स बनाने के लिए प्रत्येक खाद्य समूह से भोजन चुनकर मिक्स और मैच करें



## अनाज

ज्यादातर होलग्रेन विकल्प चुनें जो सीखने और खेलने के लिए ऊर्जा प्रदान करेंगे



होलग्रेन रैप्स / पीटा ब्रेड या रोटी



होलग्रेन ब्रेड



होलग्रेन क्रैकर



भूरे चावल



होलग्रेन पास्ता



## प्रोटीन

न्यूनतम प्रॉसेस्ड प्रोटीन चुनें जो आपको मज़बूत मांसपेशियां विकसित करने में मदद करेंगे



लीन मर्गो का सीना



पके हुए लेग्यूम और दालें



हुमस डिप



ट्यूना



उबले अंडे



## सब्ज़ियाँ

सब सब्ज़ियाँ चुनें, जो बच्चों को महत्वपूर्ण विटामिन दे सकें और उन्हें तृप्त महसूस करने में मदद करें



खीरा और टमाटर



आलू



सेलेरी स्टिक्स



बची हुई पकी सब्ज़ियाँ



सलाद



## फल

हर दिन कोई फल चुनें, इनमें विटामिन, मिनरल, फाइबर और बहुत पोषण होता है



आँगूर



कटे संतरे की फ्रांक



स्ट्रॉबेरी



केला



प्राकृतिक रस में डिब्बाबंद फल



## डेरी

स्वस्थ हड्डियों और दाँतों के लिए डेरी चुनें



चीज़ या पनीर



दूध



सोया दूध



दही



ज़ाज़िकी (रायला)

एक पोषक लंचबॉक्स तैयार करना आसान है

