अपना स्वास्थ्यप्रद लंचबॉक्स खुद तैयार करें

हर रोज़ एक आनन्ददायक लंचबॉक्स तैयार करें – खाद्य-पदार्थ के प्रत्येक समूह से कुछ चुनें

फल

- सेब
- केला
- संतरा
- अंजीर
- बैरियाँ
- फलों की सलाद
- जूस में डिब्बाबंद फल, सिरप नहीं

सब्जियाँ

- ग्रिल्ड और रोस्ट की गई सब्जियाँ
- दालों का सूप
- मकई
- कम वसा वाली ड्रेसिंग के साथ कोलसा
- सूप (कद्दू, आलू और हरा प्याज, चिकन व मकई)
- पेस्तो पास्ता सलाद
- कच्ची सब्जियाँ (गाजर, शिमला मिर्च, खीरा) डिप के साथ

डेयरी और विकल्प

- दूध
- बिना अतिरिक्त चीनी वाला दही (रात भर जमाया)
- पनीर के टुकड़े
- Tatziki डिप
- कॉटेज डिप
- कैल्शियम फोर्टिफाइड सोया मिल्क

पानी

पानी की बोतल साथ ले जाएँ (पूरे दिन दोबारा भरने के लिए)।

सुझाव: खाद्य-पदार्थों को लंचबॉक्स में ठंडा रखने के लिए रात भर फ्रिज में रखें

दाने और अनाज के खाद्य-पदार्थ

- टोस्ट किया हुआ सैंडविच
- पास्ते के व्यंजन
- नूडल्स
- चावल, क्विनोआ या खसखस
- फ्रूट लोफ
- घर पर बना पीज़ा
- भूरे चावल
- होलमील (भूरी) ब्रैड

मीट और प्रोटीन के विकल्प

- ग्रिल्ड मीट जिसमें से अतिरिक्त वसा हटाई गई हो (जैसे कि बीफ, चिकन)
- डिब्बाबंद ट्यूना या सैलमन
- दालें या वैजी बर्गर (फलाफल)
- उबले अंडे
- हम्मस डिप
- टोफू

और अधिक स्वास्व परवद खानपान वसे वस्म्बन्धित ाऽकारी के लिए **DPV Health Dietitian** के वसथ एपॉइंटमेंट बुक करने के लिए **1300 234 26** पर फो न करें व लंचबॉक्स वसुझावं के लिए **https://heas.health.vic.gov.au/schools/healthy-lunchboxes** देखें।

स्वास्थ्यप्रद लंच बॉक्स की योजना बनाने के लिए सुझाव

पिछली रात स्कूल के लंच तैयार करें; इससे आपको उन खाद्य-पदार्थों के बारे में बात करने का समय मिलता है जिन्हें आप शामिल कर रहे हैं और इससे सुबह समय बचता है। यह काम करें!

पूरे सप्ताह के लिए पारिवारिक डिनर की योजना बनाएँ और सप्ताह की शुरुआत में बड़ी मात्रा में किराने का सामान ले लें; ऐसा करना डिनर के लिए सामग्री लेने हेतु हर रात सुपरमार्केट जाकर सामान लेने से सस्ता होता है।

अपनी संतान के लंच बॉक्स में मीठे पेय पदार्थ डालने से परहेज करें (जूस, कॉर्डियल, फ्लेवरयुक्त दूध या सॉफ्ट ड्रिंक) क्योंकि इनमें बहुत ज्यादा चीनी होती है जो आपकी संतान के स्वास्थ्य के लिए या दांतों के लिए ठीक नहीं है।

पर्यावरण का ख्याल रखें; सैंडविच और अन्य सामग्री को दोबारा प्रयोग किए जाने वाले कंटेनरों में पैक करें। इससे कम पैकेजिंग की ज़रुरत पड़ती है और कम कचरा पैदा होता है।

पानी आपकी संतान के लिए सबसे अच्छा पेय पदार्थ होता है। अपनी संतान को पूरे दिन के दौरान पानी की एक पूरी बोतल पीने के लिए प्रोत्साहित करें। उनके लिए यह ज़रुरी है कि वे हाइड्रेटेड रहें ताकि वे कक्षा में ध्यान दे सकें और सीख सकें।

मौसम के हिसाब से ताजे फल और सब्जियाँ खरीदने की कोशिश करें; ये मौसम के बाहर के उत्पाद से बेहतर क्वालिटी की और सस्ती होंगी।

अपने बच्चों को शामिल करना याद रखें। उन्हें शॉपिंग ले जाएँ और उन्हें अपने लंचबॉक्स के लिए फल और सब्जियाँ चुनने दें। उन्हें अपने खुद के लंचबॉक्स तैयार और पैक करने में मदद करने दें।

DPV Health®

DPV Health आपकी संतान और आपके पूरे परिवार के स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान करती है। हमारी सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने या और अधिक जानकारी के लिए, हमें फोन करें या हमारी वेबसाइट देखें।

1300 234 263
dpvhealth.org.au