Hindi | हिन्दी

ताजे लंचबॉक्स के लिए सुझाव

ये लंचबॉक्स केवल सुझाव मात्र हैं। कृपया ऐसा लंचबॉक्स पैक करना जारी रखें, जिससे आपके बच्चे को आनंद मिलेगा और सीखने व खेलने के लिए ईंधन मिलेगा।

गतिविधि: अपना पसंदीदा लंचबॉक्स भोजन बनाएँ

लंचबॉक्स में सूचीबद्ध हरेक भोजन समूह से मेल खाने वाले भोजन बनाएँ।

करी, सूप और स्ट्यू में कई भोजन समूहों का मेल होता है, ये लंचबॉक्स के लिए बेहतरीन विकल्प हैं।

स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन के बारे में जानकारी प्राप्त करने के उद्देश्य से **डीपीवी स्वास्थ्य आहार विशेषज्ञ** के साथ एपॉइंटमेंट लेने के लिए 1300 234 263 पर कॉल करें।

लंचबॉक्स के अनुकूल और परिवार के पसंदीदा बेहतरीन व्यंजनों के लिए 'अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा भोजन' पर जाएँ।

goodfoodforgoodhealth.com.au

फल

सब्जियाँ

डेयरी और विकल्प

अनाज और अनाजयुक्त भोजन

गोश्त और प्रोटीन के विकल्प

स्कूल लंचबॉक्स की योजना बनाने के लिए सुझाव

एक रात पहले स्कूल लंच तैयार करें: यह आपको उन भोजनों के बारे में बात करने का समय देता है, जिन्हें आप शामिल कर रही/रहे हैं और इससे आपकी सुबह की दिनचर्या तेज बन सकती है। इसे आजमाएँ! हरेक सुबह लंचबॉक्स पैक करने के बजाय पहले से ही कुछ लंचबॉक्सों को पैक करके फ्रिज में तैयार रखने की कोशिश करें।

गर्म दिनों में लंच के समय तक भोजन को ठंडा रखने में मदद के लिए दही के टबों या पानी की बोतलों को फ्रीज़ करें। यह सुनिश्चित करें कि बच्चे अपने लंच बॉक्स और कंटेनर खुद खोल सकते हैं। इससे उनके पास अपने स्नैक्स और लंच खाने के लिए पर्याप्त समय सुनिश्चित होगा और उन्हें दूसरों से मदद लेने के लिए इंतज़ार नहीं करना पड़ेगा।

फूड एलर्जियाँ: एलर्जियों की वजह से हरेक स्कूल में मेवों के बारे में अलग-अलग नीतियाँ होती है। मेवायुक्त उत्पादों, जैसे पीनट बटर या न्युटेला को पैक करने से पहले अपने बच्चे के स्कूल की नीति देखें। **भोजन की प्राथमिकताएँ:** कभी-कभी मिठाई, पैनकेक्स, मफिन्स और कपकेक्स पैक करने में कोई बुराई नहीं है। ये सभी भोजन संतुलित आहार का हिस्सा हैं।

पूरे सप्ताह-भर के लिए पारिवारिक डिनर की योजना बनाएँ और सप्ताह के शुरू में ही बड़ी मात्रा में किराने की खरीदारी कर लें; यह डिनर की सामग्री खरीदने के लिए हरेक रात सुपरमार्केट जाने से सस्ता है।

आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा पेय पानी है। अपने बच्चे को दिन-भर में एक पूरी बोतल पीने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें हाइड्रेटेड बने रहने की आवश्यकता है, ताकि वे कक्षा में ध्यान दे सकें और सीख सकें।

पर्यावरण का ध्यान रखें: सैंडविच और अन्य आइटमों को रीयूज़ेबल कंटेनरों में पैक करें। इससे पैकेजिंग की आवश्यकता कम होती है और कचरा भी कम पैदा होता है।

मौसम में ताजे फल और सब्जियाँ खरीदने की कोशिश करें: आउट-ऑफ-सीज़न (बेमौसमी) उत्पादों की तुलना में इनकी गुणवत्ता बेहतर होगी और ये सस्ते होंगे।

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

DPV Health®

डीपीवी हेल्थ आपके बच्चे और आपके पूरे परिवार के स्वास्थ्य व सकुशलता के लिए कई सेवाएँ प्रदान करता है। हमारी सेवाएँ प्राप्त करने या अधिक जानकारी के लिए हमें कॉल करें या हमारी वेबसाइट पर जाएँ।

1300 234 263
dpvhealth.org.au