

कम स्नैक (snacks) खाएँ और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक चुनें।

यह आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को स्वास्थ्यवर्धक स्नैक दें। बच्चों को मुख्य भोजन के बीच में खाना पड़ता है, क्योंकि उनके पेट छोटे होते हैं और वे वयस्कों की तुलना में थोड़ा-थोड़ा पर अधिक बार खाते हैं।

नीचे दी गई चीजों के बने हुए स्नैक चुने:

- फल
- सब्जियाँ
- कम चर्बी वाला दूध (स्किम, यानी पूरी मलाई निकाला हुआ नहीं), पनीर/चीज़, कस्टर्ड व मीठा दही
- अधिक रेशे वाली या साबित अन्न मिली हुई डबलरोटी, नमकीन बिस्कुट तथा अनाज से बने नाश्ते।



आसानी से स्वास्थ्यवर्धक स्नैक बनाने के लिए कुछ सुझाव

- स्वास्थ्यवर्धक स्नैक फ्रिज व रसोई के स्टोर में रखें।
- अपने बच्चे के स्कूल के खाने के डब्बे में स्वास्थ्यवर्धक स्नैक दें।
- रसोई की बेंच पर कटे हुए ताज़े फल रखें।
- हर रोज़ उसी समय पर भोजन व स्नैक खाएँ।



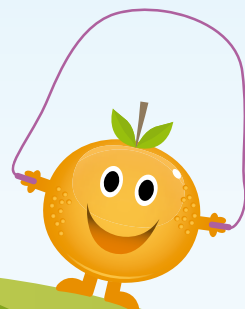
आसान व स्वास्थ्यवर्धक स्नैक में निम्नलिखित शामिल हैं:

- ताज़े, बर्फ़ में जमें, टिन वाले या सुखाए हुए फल
- फल मिला हुआ कम चर्बी वाला मीठा दही
- चावल के कागज़ से बने रोल
- पीता ब्रेड में हूमस लगा कर
- फल से बने छोटे मफ़िन
- तोफू व सब्जियाँ मिले हुए नूडल
- कम चर्बी वाला कस्टर्ड
- भुट्टे या चावल से बने केक
- सूशी।

अपने लिए भी स्वास्थ्यवर्धक स्नैक चुनें। इससे आपके बच्चे को स्वास्थ्यवर्धक स्नैक खाने में सहायता मिलेगी!

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक खाने में बढ़ावा देने के लिए कुछ सुझाव

- ऐसे स्नैक खाने पर सीमा लगाएँ जो स्वास्थ्यवर्धक न हों और बच्चे को समझाएँ कि ये स्नैक दावती खाना है न कि हर रोज़ खाने का भोजन।
- ऐसे स्नैक घर पर न रखें जो स्वास्थ्यवर्धक न हों।
- विभिन्न प्रकार का स्वास्थ्यवर्धक भोजन दें जिससे जो आपका बच्चा जो खाना चाहता है वह उसे चुन सके।



Live Life  well