



स्कूलों में स्वास्थ्यवर्धक खाद्य व पेय पदार्थों के विकल्प

माता-पिताओं एवं देखभालकर्ताओं के लिए जानकारी

जिन दिनों स्कूल का सत्र चालू होता है, वो दिन व्यस्त रहते हैं और ऐसे दिन विद्या प्राप्ति से भरे होते हैं जिसके लिए एकाग्रता तथा शारीरिक गतिविधि की जरूरत होती है। भोजन हमारे शरीर के लिए अत्यावश्यक है और स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन आपके बच्चों को वो ऊर्जा एवं पोषक तत्व प्रदान करता है जिनकी उन्हें दिन के दौरान की जाने वाली गतिविधियों के लिए जरूरत होती है।

घर से आने वाला भोजन

हम ध्यान में रखने वाली पांच सामान्य बातों का सुझाव देते हैं जो कि दिन के दौरान की जाने वाली गतिविधियों को पूरा करने हेतु आपके बच्चों के लिए सहायक हो सकती हैं:

- ✓ स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता
- ✓ बहुत से फल और बहुत सी सब्जियां
- ✓ डेयरी (दूध के बने) उत्पाद – उनकी प्रतिदिन की कैल्सियम की जरूरतों को पूरा करने के लिए दूध, पनीर या दही की दो से तीन सर्वस (पर्याप्त मात्राएँ)
- ✓ जल – प्यास बुझाने का सबसे अच्छा पेय पदार्थ
- ✓ दाहिनी ओर दिए गए सुझावों के अनुसार लंच (दोपहर का भोजन) और स्नैक्स (अल्पाहार)।

लंच बॉक्स तैयार करने के लिए सुझाव

आप अपने बच्चे के लंच बॉक्स में जो पैक करते हैं, वह वास्तव में महत्वपूर्ण होता है। जितने सम्भव हो सके, उतने स्वास्थ्यवर्धक खाद्य-पदार्थों को शामिल करें – और जंक फूड (अस्वास्थ्यकर खाद्य-पदार्थों) को निश्चित रूप से स्कूल से दूर रखें।

खराब हो सकने वाले खाद्य-पदार्थों का प्रयोग करने से बचें, विशेषकर गर्मी वाले दिन क्योंकि स्कूल में कोई फ्रिज नहीं है। चावल जैसे खाद्य-पदार्थ के साथ सावधानी बरतें।

अपने बच्चे के लंच बॉक्स में जमा हुआ पेय पदार्थ या एक आइस त्रिक पैक करने से भोजन को खाने के लिए ताजा एवं सुरक्षित रखने में सहायता मिलेगी।

भोजन को गर्म रखने के लिए थर्मल फ्लैस्क का प्रयोग करें – चावल/तूडल्स ऊपर डालें और सब्जियों या चिकन को दूसरे डिब्बे में डालें।

अपने बच्चे के लंच बॉक्स को स्वास्थ्यवर्धक व दिलचस्प बनाए रखना एक चुनौति हो सकता है, इसलिए ऐसा भोजन ढूँढना आवश्यक है जो लंच बॉक्स में रहे और उसे बिन में ना फंका जाए!

घर पर लंच बनाने की स्थिति में हम माता-पिताओं को विभिन्न प्रकार के खाद्य-पदार्थों का चयन करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

ताजे फल शामिल करें – मौसमी फलों का चयन करें उदाहरण के लिए सेब, संतरे, अंगूर, मँडरिन (नारंगी) और केले।

स्वास्थ्यवर्धक लंच के लिए सुझाव

- ✓ वैजीमाइट, ट्यूना, चिकन और/या सलाद के साथ सैंडविच, रोल (rolls) या रैप (wraps)
- ✓ चावल
- ✓ फलाफल (felafel)
- ✓ कड़े उबले अंडे
- ✓ लैम्ब या चिकन
- ✓ सब्जियों की सलाद
- ✓ ह्यूस एवोकैडो (hommus avocado), अंडे और/या सलाद के साथ पीटा (pita) या लेबनीस ब्रेड

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक (अल्पाहार)/ मध्यावकाश के लिए सुझाव

- ✓ राइस केक और कम वसा वाला क्रीम चीज़
- ✓ ताजे फलों के टुकड़े और दही की (योगर्ट) डिप
- ✓ सादे पॉपकॉर्न
- ✓ स्माल टब योगर्ट (small tub yoghurt)
- ✓ कम वसा वाले चीज़ (पनीर) की स्टिक या ट्राएंगल
- ✓ फलों के साथ मफिन
- ✓ कम वसा वाले पनीर के साथ इंग्लिश मफिन
- ✓ फ्रूट ब्रेड
- ✓ स्कोन – सादा या फल वाला या कद्दू वाला
- ✓ पाइक्लट्स
- ✓ छोटा सैंडविच
- ✓ क्रिस्प ब्रेडें और स्प्रेड
- ✓ होलमील क्रेकर्स और कम वसा वाला चीज़

कृपया इन खाद्य व पेय पदार्थों को स्कूल न भेजें

- ✗ चिप्स, क्रिस्पस व इनके समान स्नैक्स
- ✗ उच्च वसा वाले स्वादिष्ट बिस्कुट और स्नैक्स
- ✗ मीठे बिस्कुट और सीरियल बारस
- ✗ टोफियां और चॉकलेट
- ✗ फ्रूट स्ट्रैपस
- ✗ क्रीम और चॉकलेट के बिस्कुट
- ✗ आइस केक और बंस
- ✗ साफ्ट ड्रिंक और कृत्रिम रूप से मीठे किए गए पेय पदार्थ।



लंचबॉक्स के लिए रचनात्मक विधियाँ

टोस्टिड मैक्सिकन पिटा पाँकेसट्स

कितने सर्व: 10
ट्रैफिक लाइट श्रेणी: ग्रीन (हरी)
सामग्री:
10 टॉटिया
400 ग्राम साल्सा
3½ कप बारीक कटी पकी हुई चिकन ब्रेस्ट
7 कप शिथिलत: पैक इंग्लिश स्पिनिक
2½ कप कम वसा वाला कद्दूकस किया चीज़ (पनीर)
2½ चौकोर टुकड़ों में कटा एवोकैडो

विधि:

1. टॉटिया को समतल रखें और हर टॉटिया के बीच में 1 छोटा चम्मच/20 ग्राम साल्सा लगायें
2. हर टॉटिया में साल्सा के ऊपर बारीक कटी व पकी चिकन ब्रेस्ट के ¼ कप रखें
3. हर टॉटिया में चिकन के ऊपर चौकोर टुकड़ों में कटा ¼ कप एवोकैडो रखें और फिर छोटा चीज़ (पनीर) में मिश्रित करें
4. हर टॉटिया में एवोकैडो के ऊपर शिथिलत: पैकड ¾ कप इंग्लिश स्पिनिक रखें
5. हर टॉटिया में इंग्लिश स्पिनिक के ऊपर ¼ कप कम वसा वाला कद्दूकस किया हुआ चीज़ (पनीर) डालें
6. संलग्न पार्सल का रूप देने के लिए चारों सिरों को फोल्ड करें
7. गर्म फ्लेट टोस्टिड सैंडविच प्रैस में रखें, फोल्ड किए हुए सिरों को लगभग 1-2 मिनट के लिए ऐसे रखें जब तक कि यह सुनहरे रंग का न हो जाए
8. गर्मागर्म परोसें।

ध्यान दें: इस विधि द्वारा सेल्फ रैसिंग फ्लाउर का प्रयोग करके 'फूले हुए' पाइक्लट्स बनाए जाते हैं। पारंपरिक 'फ्लेट' पाइक्लट/पैनकैक बनाने के लिए प्लेन फ्लाउर का प्रयोग करें।

अन्य मौसमी सब्जियों का प्रयोग किया जा सकता है जैसे कि बारीक टुकड़ों में कटे टमाटर, चौकोर टुकड़ों में कटी शिमला-मिर्च, बारीक टुकड़ों में कटे हरे प्याज या मशरूम (कुकुरमुत्ता)।

उत्तम पाइक्लट्स कैंटीन कुजीन की विधि

कितने सर्व: 25
ट्रैफिक लाइट श्रेणी: ग्रीन (हरी)
सामग्री:
2 कप सेल्फ रैसिंग फ्लाउर
2 बड़े चम्मच चीनी
2 अंडे
1¼ कप कम वसा वाला दूध
1 बड़ा चम्मच पॉलीअनसेचुरेटेड पिघला हुआ मार्जरीन या पॉलीअनसेचुरेटेड तेल

विधि:

1. बड़े कटोरे में सूखी सामग्री छलें
2. गीली सामग्री को जग में मिलायें
3. गीली सामग्री को सूखी सामग्री में डालें और इसके चिकने होने तक इसे हिलायें
4. नॉन-स्टिक सैंडविच प्रैस या फ्राइपैन गर्म करें - सैंडविच प्रैस या पैन में पाइक्लट बैटर के छोटे चम्मच डालें और बुलबुलों के सतह तक आने पर इसे चला दें।

सुझाव: यह विधि जमाने (फ्रीज करने) के लिए उपयुक्त है।

फलों से संयोजन -

- 1 कद्दूकस किया हुआ अनछिला सेब और 1 छोटा चम्मच दालचीनी
- 1 हल्का मसला हुआ केला या 1 कद्दूकस की हुई नाशपाती
- 1½ कप ताजी या फ्रोजन ब्लूबेरी और 2 छोटे चम्मच वनीला

ध्यान दें: इस विधि द्वारा सेल्फ रैसिंग फ्लाउर का प्रयोग करके 'फूले हुए' पाइक्लट्स बनाए जाते हैं। पारंपरिक 'फ्लेट' पाइक्लट/पैनकैक बनाने के लिए प्लेन फ्लाउर का प्रयोग करें।

विद्यालय पर

विश्व भर में फैली बाल्यावस्था मोटापे की महामारी को कम करने में सहायता करने के लिए स्कूलों की एक महत्वपूर्ण भूमिका है। कैंटीनों और टक शॉप में स्वास्थ्यवर्धक खाद्य एवं पेय पदार्थों के विकल्पों का प्रतिरूपण करने और साथ ही स्कूल शिविरों व भ्रमणों पर क्लास ट्रीट (कक्षा वर्ग के लिए दावत) का आयोजन करने के द्वारा कक्षाओं में सीखाए जा रहे संदेशों को बल देना आवश्यक है।

द ट्रैफिक लाइट मेन्यू

वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया में, सरकारी स्कूल ट्रैफिक लाइट सिस्टम का अनुसरण करते हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि मेन्यू में उन व्यापक प्रकार के खाद्य-पदार्थों को शामिल किया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए हितकर अधिकांश आहारों की पूर्ति करते हैं। आसानी से अनुसरण किए जाने वाले ये संकेत आपके बच्चों के लिए स्वास्थ्यप्रद, पौष्टिक और वहन करने योग्य भोजन से पूर्ण मेन्यू बनाने में मदद करते हैं। दाहिनी ओर दी गई तालिका सरकारी स्कूलों के लिए खाद्य एवं पेय पदार्थों के स्तरों के तहत ग्रीन, एंवर एवं रेड खाद्य-पदार्थों की उदाहरण प्रस्तुत करती है। बादाम आदि (नट्स) और नट स्प्रेडस के बारे में आपके स्कूल की नीति (पालिसी) भी होगी।

स्कूलों में स्वास्थ्यवर्धक खाद्य एवं पेय पदार्थों के विकल्प

ग्रीन	उदाहरणें
मेन्यू भरें	
ब्रेडें (डबल रोटी)	विभिन्न प्रकार की ब्रेडें
सीरियल फूड्स, व्होलग्रेन सीरियल्स;	जई; पास्ता; नूडल्स; चावल; मकई की खिचड़ी; कूकूम; किनोया; जौ
सब्जियां	सब्जियाँ (ताजी, फ्रोजन और डिब्बाबंद); सलाद (मात्र कम वसा वाली ड्रेसिंग वाली); सभी सलाद मिश्रण
फल	ताजे, जमे हुए और टिन में सुरक्षित (प्राकृतिक जूसों में)
फलियां	टिन में सुरक्षित (उदाहरणतः बीन मिक्स, मोठ), पकाया हुआ बेकड बीन्स
कम वसा वाले डेयरी उत्पाद एवं विकल्प	दही (सादा या फल वाला); चीज़ (पनीर); लिक्विड ब्रेकफास्ट*
लीन मीट, पोल्ट्री, फिश और विकल्प	लीन मीट (हैम के अलावा); चिकन (स्किन के बिना) या रजिस्टर्ड मीट*; फिश (उदाहरणतः ट्यूना, सामन, सार्डिन); अंडे
सैंडविच फिलिंग्स	लीन मीट (हैम के अलावा); चिकन (स्किन के बिना); फिश; क्रीमयुक्त मकई/मकई के दाने; अंडे; डिब्बाबंद स्पेगेटी (कम नमक वाली); सलाद; बेकड बीन्स; कम वसा वाला चीज़ (पनीर); हूमस; बेजीमाइट; यीस्ट स्प्रेड्स; फिश स्प्रेड्स*
हाट फूड	जैफल्स/हॉट रोल्स/टोस्ट किया हुआ सैंडविच (सैंडविच फिलिंग्स के रूप में फिलिंग्स), सिके हुए आलू, चावल, सूप, टोस्ट, इंग्लिश मफिन, क्रम्पेट्स (होलग्रेन), किशमिश टोस्ट, और पंजीकरण के लिए मापदंड को पूरा करने वाले आहार जैसे कि करी व चावल और पास्ता के व्यंजन
अल्पाहार	स्कोन्स; रेसिन या फ्रूट ब्रेड; पाइक्लट्स; ब्रेड स्टिक्स; ब्रूशेटा; वाटर क्रैकर्स; राइस क्रैकर्स; राइस कैक; पॉपकॉर्न (प्लेन एयर-पाउंड); सीड पैक्स; व्होलग्रेन ब्रेकफास्ट सीरियल पर आधारित ट्रेल मिश्रण; कम वसा वाला पनीर/डिप/क्रैकर्स पैक्स*
पेय पदार्थ	जल (कार्बोनेटिड सहित); कम वसा वाला दूध (सादा) और इसके विकल्प उदाहरणतः सोया दूध; सर्व साइज की कोई रोक नहीं; कम वसा वाला दूध (फ्लेवर्ड); अधिकतम सर्व साइज 375मि.ली; ताजे फलों का मिल्कशेक
एंवर	उदाहरणें
ध्यानपूर्वक चुनाव करें	
कम वसा वाले डेयरी उत्पाद	डेयरी डेसर्ट
संपूर्ण वसा वाले डेयरी खाद्य-पदार्थ और विकल्प	दूध; सोया; दही (सादा या फल वाला); कस्टर्ड; पनीर और विकल्प
स्वादिष्ट वाणिज्यिक उत्पाद*	पंजीकृत उत्पादों जैसे कि मछली/सुर्गी/ आलू के ओवन में पकाए जा सकने वाले टुकड़ों को चुना जाना चाहिए क्योंकि उनमें वसा/नमक* की मात्रा कम होती है
प्रोसेस्ड मीट	लीन हैम; लीन बेकन
ड्राइड फ्रूट	ड्राइड फ्रूट (फलों के छिलके के बिना)
सैक फूड बार्स	पंजीकृत उत्पाद जैसे कि ब्रेकफास्ट बार्स, सीरियल बार्स और फ्रूट बार्स*
स्वादिष्ट अल्पाहार	रजिस्टर्ड उत्पाद जैसे कि ओवन में बैक किए हुए बेजी चिप्स; गार्लिक या हर्ब ब्रेड हल्के स्प्रेड के साथ*; हल्के फ्लेवर्ड अल्पाहार जैसे कि क्रिस्पस, क्रैकर्स और पॉप कॉर्न*
केक, मफिन और मीठे बिस्कुट	पंजीकृत उत्पाद जैसे कि ओवन में सेके जाने वाले बेजी चिप्स, लहसुन या हल्की स्प्रेड लगाई हुई हर्ब ब्रेड* पंजीकृत उत्पाद जैसे कि केक, मफिन या बिस्कुट (होलमील आटे पर आधारित कम वसा और/या चीनी)
आइस-क्रीम, आइस-ब्लॉक्स, फल-आधारित आइसी-पोल्स, स्वथीस	रजिस्टर्ड आइस-क्रीम*: दुग्ध आधारित आइस कन्फेक्शनरी; फ्रोजन दही; राइस क्रीम; 99% फ्रूट जूस आधारित आइसी-पोल्स
ड्रिंक्स	कम वसा वाला दूध (फ्लेवर्ड): 375मि.ली. से अधिक; फलों का जूस, सब्जियों का जूस और मिश्रित जूस (कार्बोनेटिड उत्पादों सहित): 99% और बिना किसी शूगर या स्वीटनर के, अधिकतम सर्व साइज 250मि.ली. जूस
रेड	उदाहरणें
मेन्यू से अलग:	
कन्फेक्शनरी	सभी प्रकार, कैरामेलाइज्ड पॉप कॉर्न
पेस्ट्री का सामान	सभी प्रकार जो रजिस्ट्रेशन के मापदंड को पूरा नहीं करते हैं
सैंडविच मीट	पोलोनी (डेवन) और सलामी सहित उच्च वसा वाले सैंडविच मीट
डीप फ्राइड फूड्स	सभी किस्में
स्वादिष्ट सैक्स	क्रिस्पस, चिप्स और अन्य समान उत्पाद जो पंजीकरण के लिए मापदंड को पूरा नहीं करते हैं
आईसक्रीमें	चांकलेट से लेपित और प्रीमियम आईसक्रीमें
सैंडविच फिलिंग्स	शहद, जैम, चाँलकेट स्प्रेड्स, कन्फेक्शनरी सिंक्रनस
केक, मफिन और मीठी पेस्ट्रियां	फ्रेंच रोल, डोनट्स, क्रीम से भरे बंस, केक, मीठी पेस्ट्रियां, स्लाइसिस
ड्रिंक्स	साफ्ट ड्रिंक्स; कृत्रिम या अत्यंत मीठी की हुई साफ्ट ड्रिंक्स; एनर्जी ड्रिंक्स; कार्बोनेटिड (कम जूल वाली); स्पॉर्ट ड्रिंक्स; पानी; फ्रूट जूस, शूगर, कृत्रिम या अत्यंत स्वीटनर (कार्बोनेटिड उत्पादों सहित) के साथ फ्लेवर्ड; कैफीन की उच्च मात्रा वाले ड्रिंक्स (उदाहरणतः स्यूराना वाले पेय पदार्थ); फलों का जूस, सब्जियों का जूस और मिश्रित जूस (कार्बोनेटिड उत्पादों सहित): 99% से कम जूस के साथ और/या अतिरिक्त शूगर और/या स्वीटनर और/या 250मि.ली. जूस से अधिक

*Star Choice™ रजिस्ट्रेशन के लिए मापदंड को पूरा करता है # प्रति सप्ताह अधिक से अधिक दो बार दी जानी चाहिए