

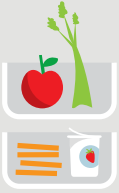
स्वास्थ्यवर्धक स्नैकें

बच्चों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए देने से मदद मिलती हैं।
सब्जियों, फलों, दूध, पनीर (cheese) दही (yoghurt) व साबुत अनाज वाली ब्रेड, नमकीन बिस्कुट व सीरीयल (cereals) से बने स्नैक चुनें।

स्वास्थ्य वर्धक स्नैक देने के लिए सलाह



हर रोज़
एक सब्जी
व फल
का स्नैक
शामिल करें



फ्रिज व रसोई
की अलमारी में
कई तरह के
स्वास्थ्यवर्धक
स्नैक रखें



स्नैक बनाने में
अपने बच्चों से
मदद लें



सब्जियों व
फलों को काट
कर रखें जिससे
उन्हें आसानी से
खाया जा सके



बच्चों को दिखाएँ कि
आपको
स्वास्थ्यवर्धक
स्नैक खाने में
आनन्द आता है



स्वास्थ्य वर्धक स्नैक क्या होता है?

ताज़े खाद्य पदार्थों व साबुत अनाज से बने स्नैक दें



*साबुत अनाज के चावल से बने क्रेकर (cracker)

*सब्जियों से बना पैनकेक

*घर पर बनाए गए पोपकोर्न बिना अतिरिक्त नमक या मक्खन के

*काबुली चने की चटनी

*कम चर्बी वाला चीज़

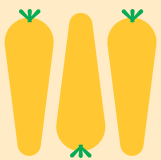


अधिक चर्बी व मीठे स्नैक • दिन में 1 से अधिक नहीं • और थोड़ी मात्रा में



*मुरमुरे की बार

*fruit strap



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING