

स्वस्थ खाजा रोजने गरौ

स्वस्थ खाजा बच्चाको पोषणको आवश्यकतालाई पूरा गर्न मद्दत गर्छ। निम्न परिकारमा आधारित खाना रोज्नुहोस्:

• सागसब्जी • फलफूल • दूध • चिज • दहि • होलग्रेन पाउरोटी, ब्रयाकर तथा सिरिएल

स्वस्थ खाजाको योजना गर्ने सुझावहरू



हरेक दिन एक सागसब्जी तथा फलफूलको खाना समावेश गर्नुहोस्



फ्रिज तथा भण्डारमा थुप्रै किसिमका स्वस्थ खानाहरू राख्नुहोस्



खाना तयार गर्दा बच्चाहरूलाई संलग्न गराउनुहोस्



सागसब्जी तथा फलफूललाई सानो टुक्रामा काट्नुस् ताकि खान सजिलो होस्



तपाईंले स्वस्थ खाना मनपर्ने गरि खाएको बच्चालाई देखाउनुस्



स्वस्थ खाजा के हो?

ताजा खाजा तथा पूरा अन्न (होलग्रेन) का परिकारलाई खाजामा समावेश गर्ने



* होलग्रेन (अन्न) को राइस क्रेकर

*सागसब्जीको प्यानकेक

*घरमा बनाइएको पपकन, नून वा नौनी नथपिएको

*हुमस

*कम बोसोयुक्त चिज

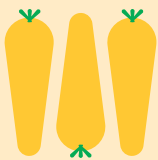


उच्च फ्याट र चिनी भएको खाजा • दिनमा १ भन्दा बढि नख्वाउने • कम मात्रा मात्र



*कम बोसोयुक्त चिज

*काटेको फलफूल



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING