

अधिक सब्जियाँ खाएँ व फल भी

सब्जियाँ व फल बहुत स्वादिष्ट होते हैं व हमें स्वस्थ रखते हैं। सबको फल व सब्जियाँ हर रोज़ खाने चाहिए। अधिकांश बच्चे हर रोज़ फल खाते हैं, पर वे पर्याप्त सब्जियाँ नहीं खाते हैं।*

बच्चों को हर रोज़ कितनी सब्जियाँ खानी चाहिएँ?

2-3 वर्ष

2½ Serves

4-8 वर्ष

4½ Serves

9-18 वर्ष

5 Serves

(*Serves—एक बार में दिए जाने वाले भोजन की मात्रा)

सब्जियों व दालों/फलियों की एक बार में दिए जाने वाले भोजन की मात्रा इस प्रकार है:



½ कप

सब्जियाँ (ताज़ी, फ्रोज़न या डब्बों की)



1 कप

हरी पत्तियों की सब्जियाँ



½ कप

साबुत दालें/फलियाँ/दालें



1 मध्यम टमाटर



8

सब्जियों के लम्बे टुकड़े

ये सब्जियों के रूप में गिने जाते हैं

बच्चों को हर रोज़ कितने फल खाने चाहिए?

2-3 वर्ष

1 Serve

4-8 वर्ष

1½ Serves

9-18 वर्ष

2 Serves

A serve of fruit is:



1 मध्यम

(सेव, केला, संतरा या नाशपाती)



2 छोटे

(खूबानी, कीवी फल या आलूबुखारा)



1 कप

कटे हुए हुआ या डब्बों के फल

बच्चों को सब्जियाँ खिलाने के लिए सुझाव



हर बार भोजन के समय शामिल करें
सैन्डविच / रैप में सलाद डालें



कटी हुई सब्जियों को स्नैक की तरह दें



आधी प्लेट को सब्जियों से भर दें



अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें

उनको दिखाएँ कि आपको भी सब्जी खाना बहुत अच्छा लगता है



जो भोजन उन्हें अच्छा लगता है उसमें सब्जियाँ डालें

10-15

सकारात्मक रहें व धैर्य रखें – किसी भोजन को पसन्द करने में 10 – 15 बार खाना पड़ता है



तरह-तरह का भोजन दें

ताज़ा, फ्रोज़न, डब्बों वाला, कच्चा या पकाया हुआ



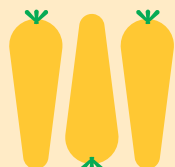
भिन्न-भिन्न रंग



मौसम होने पर खरीदें

*ऑकड़ों का ऑस्ट्रेलियाई न्यूरो (राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण, 2014-15)

**बताई गई मात्राओं को ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी मार्गदर्शिका के आधार पर पूर्णांक बनाया गया है



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING