

धेरै सागसब्जी तथा फलफूल खाने गरौ

सागसब्जी तथा फलफूलको स्वाद गजब हुन्छ र यसले हामीलाई स्वस्थ राख्छ। सबैले प्रत्येक दिन फलफूल तथा सागसब्जी खानुपर्छ। धेरै बच्चाहरूले हरेक दिन फलफूल खान्छन् तर उनीहरूले पर्याप्त मात्रामा सागसब्जी खाँदैनन्।*

हरेक दिन बच्चाले कति सागसब्जी खानुपर्छ?

२-३ वर्ष उमेरको बच्चा
२२आधा भाग

४-८ वर्ष उमेरको बच्चा
४२आधा भाग

९-१८ वर्ष उमेरको बच्चा
५ भाग

सागसब्जी तथा गोडागूडी/सिमिको एक सभं निम्न हुन्छ:



आधा कप

सागसब्जीहरू (ताजा, फ्रिजमा राखेको, क्यानमा राखेको)



१ कप

हरियो पात भएको सागसब्जी



आधा कप

गोडागूडी/सिमी/दाल



१ मध्यम आकारको

गोलभेडा



८ वटा

सागसब्जीका लामा टुक्राहरू

यी तरकारीको मात्रा (सभं) को रूपमा गणना हुन्छ

हरेक दिन बच्चाले कति फलफूल खानुपर्छ?

२-३ वर्ष उमेरको बच्चा
१ भाग

४-८ वर्ष उमेरको बच्चा
१ २ आधा भाग

९-१८ वर्ष उमेरको बच्चा
२ भाग

एक फलफूलको सभं बराबर:



१ मध्यम आकारको

(स्याउ, केरा, सुन्तला वा नाशपाती)



२ वटा सानो

(खुबानी, किवी फल वा प्लम)



१ कप

काटेको वा क्यानमा राखेको फलफूल

बच्चालाई सागसब्जी खान लगाउनका लागि मद्दत गर्ने सुझावहरू



हरेक खानामा

हाल्लुहोस्:

सलाद तथा स्याण्डविच/र्याप



सागसब्जी तथा स्याकका टुक्रा



सागसब्जीले आधा प्लेट



तपाईंको बच्चालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्

तपाईंलाई पनि सागसब्जी खान मन पर्छ भन्ने देखाउनुस्



उनीहरूले मन पराउन थालेका सागसब्जीलाई खानामा राख्नुस्



सकारात्मक तथा धैर्यवान हुनुहोस्। नयाँ खान मन पर्न १० देखि १५ पटक लाग्छ।

विभिन्न परिकार बनाउने कोशिस गर्नुहोस्

ताजा, फ्रिजमा राखेको, क्यानमा राखेको, काँचो वा पकाएको



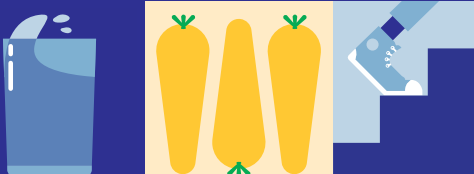
विभिन्न रंगका



मौसम अनुसारको किन्नुस्

*अष्ट्रेलियाली तथ्यांक विभाग (Australian Bureau of Statistics) (राष्ट्रिय स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१४-१५)

**सिफारिश गरिएका सेवन मात्रा अष्ट्रेलियाली डाइटरी निर्देशिकाको (NHMRC, २०१३) मा आधारित छ।



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING