

ग्रेब-एन-गो स्कूल लंचबॉक्स शापिंग सूची

ताज़ी सब्ज़ियाँ

- एवोकैडो
- छोटे खीरे
- छोटे गाजर
- स्रो पीज़
- कच्ची हरी फलियां
- शुगर स्नैप मटर
- चेरी टमाटर
- छोटे पत्तों वाली पालक
- सलाद मिक्स
- सेलेरी*
- गाजर*
- खीरे*
- शिमला मिर्च*
- पत्ता गोभी
- टमाटर*
- भुट्टा*
- लेट्यूस*

ताज़े फल

- केले
- सेब
- नारंगी
- नाशपाती
- आड़ू
- नेक्टरीन (शफ़तालू)
- कीवी फल
- अँगूर
- जामुन
- स्ट्रॉबेरी
- रास्पबेरी
- ब्लूबेरी
- आम*
- संतरे*
- तरबूज़*
- पहाड़ी खरबूज़ा*
- मीठा तरबूज़*
- लीची

डिब्बा बंद खाना

- प्राकृतिक रस में फल
- बेबी कॉर्न
- मक्के के दाने
- सब्जियों का सूप (कम नमक)*
- बेकड बीन्स (कम नमक)
- ट्यूना मछली (स्प्रिंग वॉटर में)
- सामन मछली (स्प्रिंग वॉटर में)
- ट्यूना और बीन मिक्स
- छोले
- राजमा
- 4 बीन्स का मिक्स
- दालें

फ्रिज और डेली

- सादी या फ़्लेवर्ड दही के डिब्बे
- चीज़ स्टिक्स
- चीज़ टुकड़ा
- क्रीम चीज़
- सादा या फ़्लेवर्ड दूध
- हुमस
- लीन स्लाइड मीट*
- अंडे*
- बारबेक्यू चिकन (स्किन रहित)
- टोफू
- ज़ात्ज़िकी (रायता)
- फलाफ़ेल

पैट्री और बेकरी

- लंबे समय तक ख़राब न होने वाले सादे या फ़्लेवर्ड मिल्क पॉपर
- सादे एयर-पॉप्ड पॉपकॉर्न*
- किशमिश पैक्स (एक सर्व)
- कटे फलों के कप
- पहले से पके हुए सादे चावल के पैकेट
- टॉर्टिला
- होलमील/होलग्रेन ब्रेड या रैप
- रेज़िन ब्रेड
- पिकलेट
- इंग्लिश मर्फिस
- होलग्रेन राइस क्रेकर/क्रिस्पब्रेड
- रोटी
- पीटा ब्रेड

सुझाव

- मौसमी सब्जियों और फलों को चुनें
- फ़्रोज़ेन फल और सब्जियाँ, ताज़े के समान ही पौष्टिक होते हैं
- सेल लगने पर थोक में सामान खरीद कर पैसे बचाएं
- लंचबॉक्स को ठंडा रखने के लिए उसमें जमे हुए पानी की बोतल / बर्फ़ का ब्लॉक रखें
- गरम खाने जैसे सूप, करी, स्पैघेटी आदि पैक करने के लिए थर्मस का उपयोग करें
- एक पानी की बोतल रखें और नल के पानी से उसे भरें

* इन चीज़ों के लिए बहुत कम तैयारी की ज़रूरत होती है

मेरा स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स

स्वास्थ्यकर लंचबॉक्स बनाने के लिए प्रत्येक खाद्य समूह से भोजन चुनकर मिक्स और मैच करें



अनाज

ज्यादातर होलग्रेन विकल्प चुनें जो सीखने और खेलने के लिए ऊर्जा प्रदान करेंगे



होलग्रेन रैप्स / पीटा ब्रेड या रोटी



होलग्रेन ब्रेड



होलग्रेन क्रैकर



भूरे चावल



होलग्रेन पास्ता



प्रोटीन

न्यूनतम प्रॉसेस्ड प्रोटीन चुनें जो आपको मज़बूत मांसपेशियां विकसित करने में मदद करेंगे



लीन मुर्गे का सीना



पके हुए लेग्युम और दालें



हुमस डिप



ट्यूना



उबले अंडे



सब्ज़ियाँ

सब सब्ज़ियाँ चुनें, जो बच्चों को महत्वपूर्ण विटामिन दे सकें और उन्हें तृप्त महसूस कराने में मदद करें



खीरा और टमाटर



आलू



सेलेरी स्टिक्स



बची हुई पकी सब्ज़ियाँ



सलाद



फल

हर दिन कोई फल चुनें, इनमें विटामिन, मिनरल, फ़ाइबर और बहुत पोषण होता है



अंगूर



कटे संतरे की फ़ांक



स्ट्रॉबेरी



केला



प्राकृतिक रस में डिब्बाबंद फल



डेरी

स्वस्थ हड्डियों और दाँतों के लिए डेरी चुनें



चीज़ या पनीर



दूध



सोया दूध



दही



ज़ात्ज़िकी (रायता)

एक पोषक
लंचबॉक्स
तैयार करना
आसान है



अधिक जानकारी के लिए www.act.gov.au/freshtastes पर जाएं