

গ্ৰ্যাব অ্যান্ড গো স্কুল লাঞ্চবক্স-এৰ জন্য কেনাকাটাৰ তালিকা

তাজা সন্ধি

- অ্যাভোকাডো
- কচি শশা
- কচি গাজৰ
- স্নো পিজ
- কাঁচা সবুজ শিম
- সুগাৰ স্ল্যাপ পিজ
- চেৰি টমেটো
- কচি পালংশাক
- স্যালাড মিক্স
- সেলেৰি*
- গাজৰ*
- শশা*
- ক্যাপসিকাম*
- বাঁধাকপি
- টমেটো*
- গোটা ভুট্টা*
- লেটুশ*

তাজা ফল

- কলা
- আপেল
- ম্যান্ডাৰিন কমলালেবু
- নাসপাতি
- পিচ
- নেষ্টাৰিন
- কিউই ফল
- আঙুৰ
- স্ল্যাকবেৰি
- ষ্ট্ৰবেৰি
- ৰাস্পবেৰি
- ব্লুবেৰি
- আম*
- কমলালেবু*
- তৰমুজ*
- ৰকমেলন*
- খোৱমুজ*
- লিচু

টিনে ভৰা পণ্য

- প্ৰাকৃতিক ৰসে ডোবানো ফল
- বেবি কৰ্ন
- ভুট্টাৰ দানা
- সন্ধিৰ সুপ (কম লবনযুক্ত)*
- বেকড বিস্ক (কম লবনযুক্ত)
- টুনা (ঝৰনাৰ জলে ডোবানো)
- স্যামন (ঝৰনাৰ জলে ডোবানো)
- টুনা এবং শিমের মিশ্ৰণ
- ছোলা
- ৰাজমা
- 4 শিমের মিশ্ৰণ
- ডাল

হিমায়িত মুখৰোচক খাবাৰ

- সাদা বা সুগন্ধিত দইয়ের টাব
- চীজ স্টিক্স
- চীজ স্লাইস
- ক্ৰিম চীজ
- সাদা বা সুগন্ধিত দুধ
- হমুস
- চৰ্বিহীন স্লাইস কৰা মাংস*
- ডিম*
- মূৰগিৰ শিককাবাব (ছাল ছাড়া)
- টফু
- জাটজিকি
- ফ্যালাফেল

প্যান্ডি ও বেকাৰিৰ খাবাৰ

- দীৰ্ঘ মেয়াদি সাদা বা সুগন্ধিত দুধের পপাৰ্স
- সাদা শুকনো-ভাজা পপকৰ্ন*
- সুলতানা প্যাক (একবার খাওয়ার জন্য)
- কাপে ভৰা ডুমো ফল
- সাদা ভাতের প্যাকেট
- টাৰ্টিলা
- আটা/গোটা দানাশস্যের ৰুটি বা ড্যাপ
- কিসমিস ৰুটি
- পাইকলেটস্
- ইংলিশ মাফিন্স
- গোটা চালের ক্ৰ্যাকাৰ্স/মুচমুচে ৰুটি
- ৰুটি
- পিটা ৰুটি

সুপৰামৰ্শ

- মৰশুমি সন্ধি এবং ফল পছন্দ কৰুন
- ঠান্ডায় জমানো ফল ও সন্ধি তাজাৰ মতই পুষ্টিকৰ
- সেল চলার সময়ে বেশি পরিমাণ কিনে সাশ্ৰয় কৰুন
- লাঞ্চবক্স ঠান্ডা ৰাখাৰ জন্য ঠান্ডায় জমানো জলের বোতল/বৰফের তাল ৰাখুন
- সুপ, কাৰি, স্প্যাগেটি ইত্যাদিৰ মত খাবাৰ গৰম ৰাখাৰ জন্য থাৰ্মস ব্যৱহাৰ কৰুন
- একটি জলের বোতল ৰাখুন এবং খালি হলে কলের জল ভরে নিন

*এই খাবাৰগুলি চটজলদি তৈৰি কৰা যায়

আমার স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স

একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স বানানোর জন্য প্রত্যেক খাবারের শ্রেণী থেকে মিলিয়ে মিশিয়ে খাবার পছন্দ করুন



দানাশস্য

অধিকাংশ গোটা দানাশস্য পছন্দ করুন যা শিখা এবং খেলার জন্য শক্তি যোগাবে



গোটা দানাশস্যের ড্যাপ/পিটা রুটি বা রুটি



গোটা দানাশস্যের রুটি



গোটা দানাশস্যের ক্র্যাকার



লাল চাল



গোটা দানাশস্যের পাস্তা



প্রোটিন

যৎসামান্য প্রক্রিয়াজাত প্রোটিন পছন্দ করুন যা সবল মাংসপেশী সৃষ্টি করতে সাহায্য করবে



চর্বিহীন মুরগির ব্রেস্ট



রান্না করা শুঁটি এবং ডাল



হুমুস ডিপ



টুনা



সেদ্ধ ডিম



সব্জি

এমন সব্জি পছন্দ করুন যাতে বাচ্চারা জরুরি ভাইটামিন পায় আর পেট ভরা বোধ করে



শশা এবং টমেটো



আলু



সেলেরি স্টিক



রান্না করা অবশিষ্ট সব্জি



স্যলাড



ফল

প্রতিদিন ফল খান, ফলে ভাইটামিন, খনিজ পদার্থ, আঁশ এবং আরও অনেক কিছু আছে



আঙুর



কমলালেবুর কোয়া



স্ট্রবেরি



কলা



টিনে ভরা প্রাকৃতিক রসে ডোবানো ফল



দুগ্ধজাত খাদ্য

সুস্থ হাড় এবং দাঁতের জন্য দুগ্ধজাত খাদ্য খান



চীজ



দুধ



সয় দুধ



দই



জাটজিকি

অনায়াসে
একটি পুষ্টিকর
লাঞ্চবক্স প্যাক
করা যায়

