

ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்ஸ்' குறிப்புகள்...

ஓர் ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்'ளை பேக் செய்யும்போது, நீங்கள் ஒரு 'கோ' (GO) உணவு (மாவுச் சத்து உணவு), ஒரு 'க்ரோ' (GROW) உணவு (புரதச் சத்து உணவு) மற்றும் ஒரு 'க்ளோ' (GLOW) உணவு (சரீரப் பளபளப்பு உணவு) உள்ளடக்கியிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.



'கோ' உணவில், ரொட்டி மற்றும் தானிய உணவுத் தொகுதிகள் அடங்கும். 'கோ' உணவில், நடக்க, ஓட, நடனமாட, விளையாட மற்றும் பள்ளியில் கவனத்துடன் இருக்க உதவும் ஆற்றலை வழங்குகின்ற மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்ஸ்) உள்ளது.



'க்ரோ' உணவில், இறைச்சி, இறைச்சிக்கான மாற்றுக்கள் மற்றும் பால்பொருட்கள் அடங்கும். 'க்ரோ' உணவுகள், வலிமையான எலும்புகள் மற்றும் தசைகள் வளர்வதற்கான புரதத்தையும், வலிமையான பற்கள் மற்றும் எலும்புகளுக்கான சுண்ணாம்புச்சத்தையும், வலுவான இரத்தத்திற்கான இரும்புச்சத்தையும் கொண்டுள்ளன.



'க்ளோ' உணவில், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அடங்கும். 'க்ளோ' உணவில், மினுமினுப்பான சருமம், பளபளப்பான கேசம், வலிமையான நகங்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புக்கான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன.

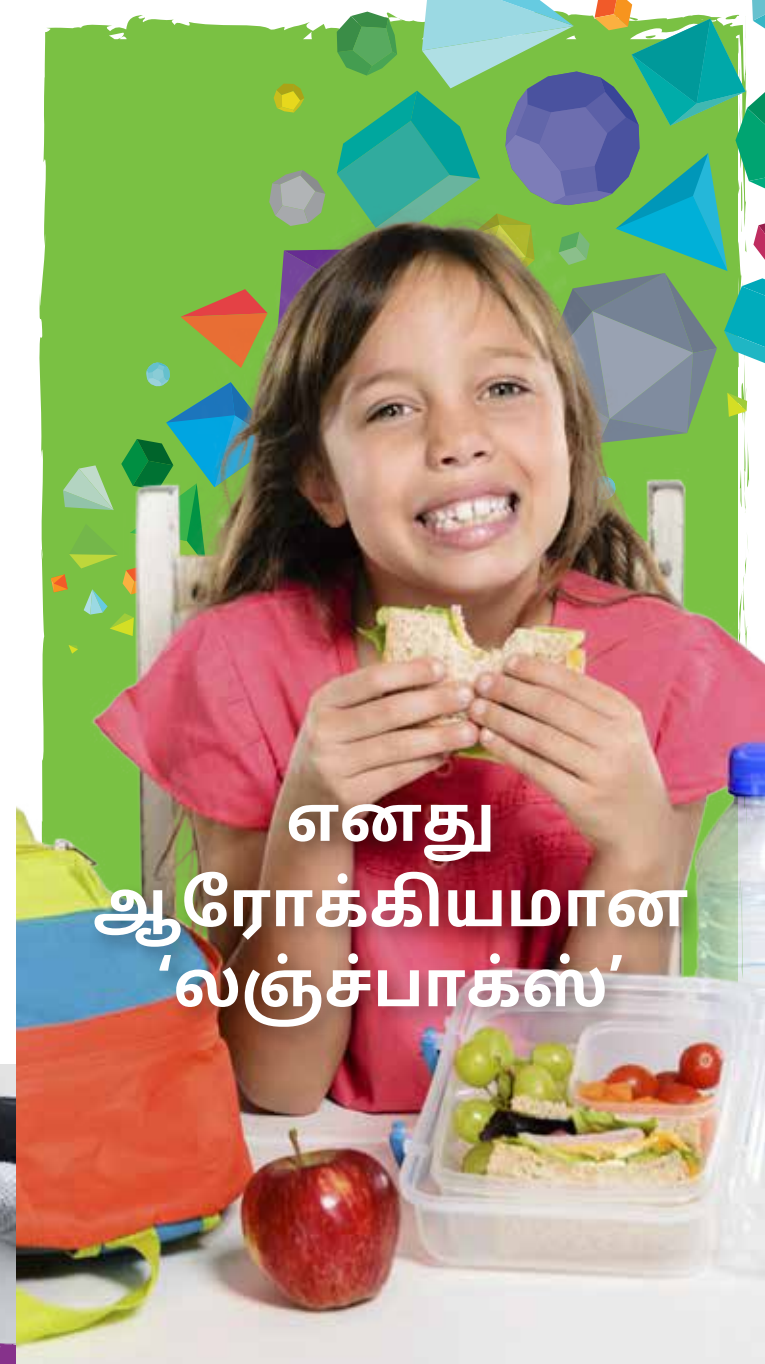
புத்தம்புதிய யோசனைகள்!

'லஞ்ச்பாக்ஸ்' யோசனைகள்

- இரவு உணவில் மீந்தவை
- காய்கறி அப்பங்கள் (பைக்லெட்டுகள்)/பஜ்ஜி (உம், சீமை சுரைக்காய், சோளம் மற்றும் கேரட்
- அரிசி பேப்பர் ரோல்கள்/சுவடி
- சீஸ் மற்றும் தட்டைகளுடன் காய்கறிக்குச்சிகள்
- கார மஃபின்கள்
- வீட்டில் தயாரித்த பிஸ்ஸா
- சாதம், பாஸ்தா, கொண்டைக்கடலை அல்லது மாவுப்பிட்டு சாலட் (சுஸ்காஸ்)
- தொட்டுக்கொள்ளும் கறியுடன் காய்கறி குச்சிகள்
- பொரித்த காய்கறிகள்
- பிட்டா ரொட்டி சிப்ஸுடன் கொண்டைக்கடலை வடைகள் (ஃபாலாஃபெல்ஸ்)

ஓர் ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்'ளை தேர்ந்தெடுக்கவும்

- தற்போதையப் பருவகாலக்காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களையே தேர்ந்தெடுக்கவும்
- உறைய வைக்கப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், புதியவைபோலவே ஊட்டச்சத்து நிறைந்தவை
- தள்ளுபடி விற்பனையின்போது, பொருட்களை மொத்தமாக வாங்குவதன் மூலம் பணத்தை சேமிக்கலாம்
- 'லஞ்ச்பாக்'ளை குளுமையாக வைப்பதற்கு, ஓர் உறைந்த நீர் பாட்டில்/ஐஸ் கட்டியைச் சேர்க்கவும்
- சூப், கறி, பாஸ்தா (ஸ்பாகெட்டி) போன்ற சூடான உணவை பேக் செய்வதற்கு 'தெர்மோ'ளை பயன்படுத்தவும்
- ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலை வைக்கவும் மற்றும் குழாய் தண்ணீர் ரால் நிரப்பவும்



எனது
ஆரோக்கியமான
'லஞ்ச்பாக்ஸ்'

புதிய சுவைகளைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்கள்



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



fresh
TASTES

ACT Nutrition
Support Service

எனது ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்ஸ்'

ஓர் ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்'ஸை தயார் செய்வதற்கு, ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியிலிருந்தும் ஓர் உணவைத் தெரிவு செய்து அவற்றைப் பொருத்தமான கலவையாக்குங்கள்



தானியங்கள்

கற்பாற்கும், விளையாடுவதற்கும் ஆற்றலைத் தருகின்ற முழுதானிய விருப்பத்தேர்வுகளையே பெறும்பாலும் தேர்ந்தெடுங்கள்



முழுதானிய பொதிகள்/
பிட்டா ரொட்டி



முழுதானிய ரொட்டி



முழுதானிய தட்டைகள்



பழுப்பு அரிசி சாதம்



முழுதானிய பாஸ்தா

புரதம்

வலிமையான தசைகள் வளர்வதற்கு உதவுகின்ற, குறைந்தபட்சமாகச் செயல்முறைப் படுத்தப்பட்ட புரத்தையே தேர்ந்தெடுக்கவும்



கொழுப்பில்லா சிக்கன் மார்பு



சமைத்த பயறுகள் மற்றும் அவரையினங்கள்



ஹம்மஸ் டிப்



குரை மீன்



வேகவைத்த முட்டை

காய்கறிகள்

முக்கியமான வைட்டமின்களைக் குழந்தைகள் பெறவும் மற்றும் அவர்கள் நிறைவாக உணரவும் உதவுகின்ற வகையில் காய்கறிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



வெள்ளரி மற்றும் தக்காளி



உருளைக்கிழங்கு



செலரி குச்சிகள்



மீந்துபோன சமைத்த காய்கறிகள்



சாலட்

பழம்

தினமும் பழத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள், அவற்றில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் ஏராளமான போஷாக்குகள் நிறைந்துள்ளன



திராட்சைகள்



வெட்டிய ஆரஞ்சு துண்டங்கள்



ஸ்ட்ராபெரிகள்



வாழைப்பழம்



இயற்கைச் சாற்றில் பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள்

பால்பொருட்கள்

ஆரோக்கியமான எலும்புகள் மற்றும் பற்களுக்கு உதவ, பால் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



பாலேட்டுக்கட்டி (சீஸ்)



பால்



சோயா பால்



தயிர்



வெள்ளிப் பூண்டு சேர்த்த தயிர் பச்சடி (லாட்ஸெகி)

ஓர் உண்டச் சத்துமிக்க 'லஞ்ச்பாக்'ஸை பேக் செய்வது சுலபமானது

