

স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্সের জন্য সুপৰামৰ্শ...

একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স
প্যাক করার সময় আপনি
অবশ্যই একটি গো (GO)
খাবার, একটি গ্রো (GROW)
খাবার এবং একটি গ্লো (GLOW)
খাবার অন্তর্ভুক্ত করবেন।



গো খাবারে আছে রুটি এবং শস্যদানা শ্রেণীর
খাবার। গো খাবারে শ্বেতসার থাকে যা হাঁটা,
দৌড়ানো, নাচা, খেলার জন্য শক্তি যোগায়
এবং স্কুলে মনোযোগ দিতে সাহায্য করে।



গ্রো খাবারে আছে মাংস, মাংসের বিকল্প
এবং দুগ্ধজাত খাদ্য। গ্রো খাবারে থাকে হাড়
এবং মাংসপেশী সবল করার জন্য প্রোটিন,
দাঁত ও হাড় সবল করার জন্য ক্যালশিয়াম
আর সবল রক্তের জন্য লোহা।



গ্লো খাবারে আছে ফল এবং সব্জি। গ্লো
খাবারে থাকে ভাইটামিন এবং খনিজ পদার্থ
যা ত্বক উজ্জ্বল করে, চুলের জেলা বাড়ায়,
নখ সবল করে এবং অসুস্থতা প্রতিরোধ করে।

নতুন ধারণা!

লাঞ্চবক্সের জন্য ধারণা

- ডিনারের অবশিষ্ট খাবার
- সন্ধির পাইকেলেটস্/ফ্রিটার্স
(যেমন জুকিনি, ভুটা এবং
গাজর)
- চালের পাতলা রোল/সুশি
- চীজ ও ক্র্যাকারসহ
সন্ধির স্টিক
- মুখরোচক মাফিন
- বাড়িতে বানানো পিজ্জা
- ভাত, পাস্তা, ছোলা বা
কুস কুসের স্যালাড
- ডিপসহ সন্ধির স্টিক
- ঝলসানো সব্জি
- পিটা রুটি আলুভাজাসহ
ফ্যালাফেল

একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স পছন্দ করুন:

- মরশুমি সব্জি এবং ফল পছন্দ করুন
- ঠান্ডায় জমানো ফল ও সব্জি তাজার মতই পুষ্টিকর
- সেল চলার সময়ে বেশি পরিমাণ কিনে সাশ্রয় করুন
- লাঞ্চবক্স ঠান্ডা রাখার জন্য ঠান্ডায় জমানো জলের বোতল/
বরফের তাল রাখুন
- সুপ, কারি, স্প্যাগেটি ইত্যাদির মত খাবার গরম রাখার
জন্য থার্মস ব্যবহার করুন
- একটি জলের বোতল রাখুন এবং খালি হলে কলের জল
ভরে নিন



আমার স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স

নতুন স্বাদের উপর অতিরিক্ত তথ্য



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



fresh
TASTES

ACT Nutrition
Support Service

আমার স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স

একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স বানানোর জন্য প্রত্যেক খাবারের প্রোগ্রাম থেকে মিলিয়ে মিনিমাম খাবার পছন্দ করুন

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| দানাশস্য | প্রোটিন | সব্জি | ফল | দুগ্ধজাত খাদ্য |
| অধিকাংশ গোটাদানাশস্য পছন্দ করুন যা শিখা এবং খেলার জন্য শক্তি যোগাবে | যৎসামান্য প্রক্রিয়াজাত প্রোটিন পছন্দ করুন যা সবল মাংসপেশী সৃষ্টি করতে সাহায্য করবে | এমন সব্জি পছন্দ করুন যাতে বাচ্চারা জরুরি উইটামিন পায় আর পেট ভরা বোধ করে | প্রতিদিন ফল খান, ফলে উইটামিন, খনিজ পদার্থ, আঁশ এবং আরও অনেক কিছু আছে | সুস্থ হাড় এবং দাঁতের জন্য দুগ্ধজাত খাদ্য খান |



গোটা দানাশস্যের ড্যাপ/পিটা রুটি বা রুটি



গোটা দানাশস্যের রুটি



গোটা দানাশস্যের ক্র্যাকার



লাল চাল



গোটা দানাশস্যের পাস্তা



চর্বিহীন মুরগির রেস্ট



রান্না করা হুঁটি এবং ডাল



হুমুস ডিপ



টুনা



সেক্ষ ডিম



শশা এবং টমেটো



আলু



সেলেরি স্টিক



রান্না করা অবশিষ্ট সব্জি



স্যালাড



আঙুর



কমলালেবুর কোয়া



স্ট্রবেরি



কলা



টিলে ভরা প্রাকৃতিক রস ডেবালো ফল



চীজ



দুধ



সস দুধ



দই



জাটজিকি



অন্যামে একটি পুষ্টিকর লাঞ্চবক্স প্যাক করা যায়