

# نئے خیالات!

## لنچ باکس سے متعلق خیالات

- رات کے بجے ہوئے کھانے
- سبزیوں کے پکلیٹس/فریٹرز (مثلاً گھیا توری، مکنی اور گاجر)
- رائس پیپر رولز/سٹنی
- پنیر اور کریکرز کے ساتھ
- سبزیوں کے اسٹکس
- ذائقہ دار مفنس
- گھر پر بنایا ہوا بڑا چاول، پاستہ، چک پیز یا کسکس کا سلاڈ
- ڈب کے ساتھ سبزیوں کے اسٹکس
- بھنی ہوئی سبزیاں
- پیٹا بریڈ چیس کے ساتھ
- فلافلس

## ایک مفید صحت لنچ باکس کا انتخاب کریں:

- سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب موسم کے لحاظ سے کریں
- منجمد پھل اور سبزیاں اتنی ہی غذائیت بخش ہوتی ہیں جتنی کی تازہ
- اس وقت زیادہ مقدار میں مصنوعات خرید کر پیسے بچائیں جب سیل پر ہوں
- لنچ باکس کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے منجمد پانی کی بوتل/برف کا ٹکڑا شامل کر لیں
- گرم کھانا جیسے سوپ، سالن، اسپگیٹی وغیرہ پیک کرنے کے لیے تھرموس کا استعمال کریں
- پانی کی ایک بوتل رکھیں اور دوبارہ نل کا پانی بھر لیں



## نئے ذائقوں سے متعلق مزید معلومات



health.act.gov.au/freshtastes



freshtastes@act.gov.au

# مفید صحت لنچ باکس سے متعلق کارآمد صلاح...

مفید صحت لنچ باکس پیک کرتے وقت، یقینی بنائیں کہ آپ ایک گو (GO) فوڈ، ایک گرو (GROW) فوڈ اور ایک گلو (GLOW) فوڈ شامل کریں۔

 گو فوڈز میں بریڈ اور سیرینلز والے فوڈ گروپ شامل ہیں۔ گو فوڈز کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتے ہیں جو چلنے، دوڑنے، ڈانس کرنے اور کھیلنے کے لیے توانائی فراہم کرتے ہیں اور اسکول میں توجہ مرکوز کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

 گرو فوڈز میں گوشت، گوشت کی متبادل چیزیں اور دودھ سے بنے کھانے شامل ہیں۔ گرو فوڈز میں مضبوط ہڈیاں اور عضلات بڑھانے کے لیے پروٹین، مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لیے کیلشیم اور پختہ خون کے لیے آئرن ہوتا ہے۔

 گلو فوڈز میں پھل اور سبزیاں شامل ہیں۔ گلو فوڈز میں دمکتے چہرے، چمکتے بال، مضبوط ناخن اور بیماری سے لڑنے کے لیے وٹامنس اور معدنیات شامل ہوتے ہیں۔

## میرا مفید صحت لنچ باکس

# میرا مفید صحت لٹچ باکس

ایک مفید صحت لٹچ باکس تیار کرنے کے لیے کھانے کے ہر گروپ میں سے کھانا مرکب کریں اور ملائیں



دودھ سے بنی  
مصنوعات

صحت مند پٹھوں اور  
دانتوں کے ضمن میں  
مدد کے لیے دودھ  
سے بنی مصنوعات کا  
انتخاب کریں



پنیر



دودھ



سویا ملک



دہی



راتھ



پھل

ہر روز پھل کا انتخاب  
کریں، وہ وٹامن،  
معدنیات، ریشے اور  
بہت سی چیزوں سے  
پُر ہوتے ہیں



انگور



سنترے کی کٹی ہوئی قاشیں



اسٹرابیریز



کیلا



قدرتی جوس میں  
ڈبہ بند پھل



سبزییاں

ایسی سبزیوں کا انتخاب  
کریں جن سے بچوں  
کو اہم وٹامن پانے اور  
انہیں آسودگی محسوس  
ہونے میں مدد ملے



کھیرا اور ٹماٹر



آلو



سیلیبری اسٹگس



بچی ہوئی پکی سبزییاں



سلاد



پروٹین

کم سے کم پروٹین کیسے  
ہونے پروٹین کا انتخاب  
کریں جو مضبوط عضلات  
بڑھنے میں مدد دے گا



کم چکنائی والا مرغ  
کا سینہ



پکی ہوئی پھلیوں اور مسور  
کی دالیں



حمس ڈپ



ٹونا



ایلا انڈا



اناج

زیادہ تر بول گرین  
اختیارات کا انتخاب کریں  
جو سیکھنے اور کھیلنے  
کے لیے توانائی فراہم  
کریں گے



بول گرین رییس/پیٹا  
بریڈ یا روٹی



بول گرین بریڈ



بول گرین کریکرز



براؤن رائس



بول گرین پاستہ



غذائیت بخش  
لٹچ باکس  
پیک کرنا  
آسان ہے