सही खाएं।

दी एकाडमी ऑफ़ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव।

अपनी थाली को अपने हिसाब से लगायें।

बच्चों के नाश्ते के लिए उत्तम सुझाव

नाश्ते बच्चों के पोषण में उपयोगी भूमिका निभाते हैं। प्रत्येक खाद्य समूह से विविध प्रकार के नाश्ते बच्चों को खाने के बीच में उचित ऊर्जा देते हैं।

पहले से नाश्ते की योजना बनाना लाभदायक हैं। बच्चे आमतौर पर दो से तीन बार नाश्ता करते हैं, इसलिए नाश्ता खाने के एक से दो घंटे पहले दें।

यह सलाह दी जाती है कि नाश्ता (और खाना) सम्पूर्ण ध्यान से खाना चाहिए। इसलिए टीवी और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण प्रयोग करते समय नाश्ते और खाने से बचें।

इससे भी अच्छा हैं अगर बच्चों को नाश्ता बनाने में मदद के लिए प्रेरित किया जाये।

यहाँ कुछ आसान, स्वादिष्ट (और स्वास्थ्यवर्धक) नाश्ते की सूची दी गयी हैं जो आपकी मदद करेगी।

वयस्कों को इनमें से कुछ में मदद करने की आवश्यकता हो सकती है।

1. **पार्फे:** वेनिला या प्लेन कम वसा वाले दही की फल और सूखे सीरियल के साथ परत बनाएं।
2. **साबुत अनाज़ के वाफ़ल** को टोस्ट करें और उस पर दही और कटे हुए फल या मेवे का मक्खन लगाएं।
3. **स्मूदी:** कम वसा युक्त दूध में फ्रोज़न बेरीज और केला डालकर 30 सेकंड तक ब्लेंड कर एक स्वादिष्ट स्मूदी बनाएं।
4. **सैंडविच कट-आउट:** साबुत अनाज़ की ब्रैड का एक सैंडविच बनाएं। एक बड़े कुकी कटर का उपयोग करके अपने पसंदीदा आकार में काटें। मजेदार आकार का आनंद लें और किनारों को भी खाएं!
5. **मिनी-पिज्जा:** एक साबुत गेहूं की इंग्लिश मफिन को टोस्ट करके पिज्जा सॉस लगाकर मोज़्ज़रेल्ला चीज़ डालकर खायें।
6. **फ्रोजन ट्रीट:** 100% फलों के रस के साथ समान मात्रा में वसा रहित दही को मिलाएं, फिर पेपर कपों में डालें और स्वादिष्ट ट्रीट के लिए फ्रीज करें।
7. **कैसेडिया: मक्की या** साबुत गेहूं की रोटी पर कसा हुआ चीज़ डालकर माइक्रोवेव में 20 सेकंड या तवे पर गरम कर अपनी मन पसंद चटनी के साथ खाएं।
8. **एक रोटी या टोर्टिया पर ह्यूमस** लगा कर उसे टर्की या हैम की स्लाइस, कम वसा वाला चीज़ और लेटुस डालकर रोल करें।
9. **साबुत अनाज़ का पीटा पॉकेट:** पीटा को रिकोटा चीज़ और सेब के टुकड़ों से भर कर थोड़ी सी दालचीनी छिड़कें।

10. **एक कप टमाटर** या अन्य सब्ज़ी की सूप को माइक्रोवेव में गर्म करें और साबुत अनाज़ के बिस्कुट के साथ आनंद लें।

11. **मिनी सैंडविच:** डिनर रोल में टूना या अंडे के सलाद डालकर एक मिनी सैंडविच बनायें।

12. **एक छोटे पके हुए आलू को माइक्रोवेव** करें। कम वसा वाले चेडर चीज़ और सालसा के साथ खायें।

13. **लॉग पर चींटियां:** सेलरी स्टिक पर सूखे मेवे के मक्खन या क्रीम चीज़ का लेप करें और उस पर किशमिश लगायें - अपने "लॉग पर चींटियां" का आनंद लें।

14. **कम वसा वाले वनीला पुडिंग** या दही में फलों की टुकड़े या साबुत अनाज के ग्रैहम बिस्कुट को डुबोयें।

15. **इनसाइड आउट सैंडविच:** डेली टरकी के स्लाइस पर सरसों सॉस को फैलाएं और तिल की ब्रेडस्टिक के चारों ओर लपेटें।

16. **रॉकी रोड:** साबुत अनाज के ग्रैहम क्रैकर पर कम वसा वाले चॉकलेट की पुडिंग के धब्बे जैसे लगायें फिर उस पर एक मार्शमैलो रखें।

17. **सादे एपलसॉस में दालचीनी** पाउडर छिड़कें और साबुत अनाज़ के ग्रैहम क्रैकर के साथ खायें,-ये आपको ऐपल पाई का अनुभव देगी।

18. **अपना "फ्रूट रोल अप" स्वयं बनायें:** फलों को प्यूरी करके या तो ओवन में पकाकर या डिहाइड्रेटर का उपयोग करके अपना "फ्रूट रोल अप" खुद बनायें।

19. **ग्रेनोला बार:** साबुत अनाज़ और मेवों का उपयोग कर अपनी ग्रेनोला बार स्वयं बेक करें

20. **मिनी-मफिन:** स्वास्थ्यवर्धक सामग्री जैसे की साबुत अनाज़ का आटा एवं फलों की प्यूरी का उपयोग करके मिनी-मफिन खुद बनायें।

बच्चों के पोरशन साइज बड़ों की तुलना में छोटे होते हैं। हालाँकि कुछ भोज्य पदार्थ उनके आकार के कारण दम घुटने का खतरा होते हैं, खासकर के छोटे बच्चों के लिए।

नीचे उन भोजनों की सूची है जो दम घुटने का कारण बन सकते हैं:

- हॉट डॉग और सॉसेज लिंक
- मांस के टुकड़े, जब तक कि बारीक कटे हुये और संयुक्त न हो
- मेवे, बीज और मूंगफली का मक्खन
- कच्चे सेब और नाशपाती के स्लाइस
- साबुत अंगूर
- सूखे मेवे
- कच्ची सब्जियां
- मक्के का भुट्टा
- पॉपकॉर्न और चिप्स
- छोटी कैंडी और च्युइंग गम

स्वास्थवर्द्धक खाने के और नुस्खे यहां पायें:

www.eatright.org/nutritiontipsheets

www.kidseatright.org

एक पंजीकृत आहार व् पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटशियन नूट्रिशनिस्ट) रेफरल के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए, www.eatright.org पर जाएं।

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

अकेडमी ऑफ़ नुट्रिशन एंड डाइटेटिक्स खाद्य और पोषण पेशेवरों का विश्व में सबसे बड़ा संगठन है। अकादमी स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है और शोध, शिक्षा और वकालत के माध्यम से डायटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।

इस प्रपत्र को एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स स्टाफ डाईटीशियन नूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) के द्वारा लिखा गया है।
© 2021 एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स। शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इस टिप शीट के पुनरुत्पादन की अनुमति है। बिक्री के प्रयोजनों के लिए पुनरुत्पादन की अनुमति नहीं है।