

### স্বাস্থ্যসম্মত লাঞ্চের জন্য কিছু বাস্তব পরামর্শ

- 😊 লাঞ্চের যা যা দিচ্ছেন অতিনিদিন তা পরিবর্তন করার চেষ্টা করবেন। এরফলে আপনি নিশ্চিত করতে পারবেন যে, দেহের ঠিকমতো কাজ করা ও বেড়ে উঠার জন্য যে ধরনের পুষ্টির দরকার আপনার শিশু তার সবগুলোই পাচ্ছে।
- 😊 শিশুর লাঞ্চের প্রস্তুত করার সময় তাকেও জড়িত রাখুন। নিতের তৈরী খাবার থেতে তাদের নেশী ভালো লাগবে বলেই আশা করা যায়।
- 😊 আপনার শিশু যদি বাদামী পাউরটি (ব্রাউন ব্রেড) থেকে না চায়, তাহলে তাকে কিছুটা কম-বাদামী পাউরটি, অথবা এক টুকরা সাদা ও এক টুকরা বাদামী পাউরটির স্যান্ডউইচ দেবেন।
- 😊 খাবারে ভিয়তা আনার জন্য, পিটা স্ট্রিপ, ড্রাইকার, ব্রেড স্টিক, অথবা ফল ও সজির 'ফিংগার' দেবেন, সাথে ঘন-চাটনিও (ডিপ) দেবেন।
- 😊 স্যান্ডউইচে সবসময় কিছু সালাদ দেওয়ার চেষ্টা করবেন। স্যান্ডউইচ যাতে নরম না হয়ে যায়, সেজন্য স্যান্ডউইচে সালাদ যোগ করার আগে সালাদগুলো শুকিয়ে নেবেন অথবা সালাদগুলো অন্য একটি স্যান্ডউইচ বাগে রাখবেন।
- 😊 সালাদ-ড্রিসিংয়ের সাথে কম-চর্বিযুক্ত দই মিশিয়ে কম-চর্বির সালাদ বানাতে পারেন।
- 😊 খাবারের অবশিষ্টাংশ ব্যবহার করতে পারেন, যেমন, ভাত ও কারি, সজি পিট্জা অথবা প্যাস্টা ও সস।
- 😊 সজি, ছিমের বিচি (বিন) ইত্যাদির সাথে আগের রাতের ভাত, টমেটো অথবা প্যাস্টা মিশিয়ে সালাদ তৈরী করুন।

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য এখানে দেখুন:

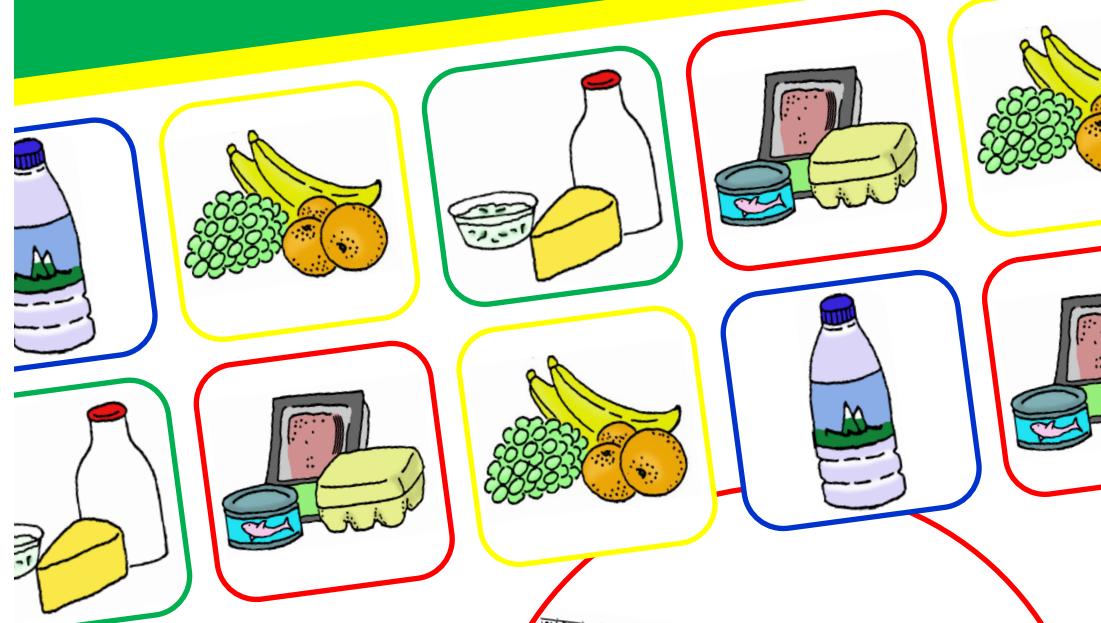
[www.eatwell.gov.uk/](http://www.eatwell.gov.uk/)  
[www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/](http://www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/)

### যোগাযোগের তথ্য

Bethan Mason

Halley Primary School  
Including all learners, achieving their best.

[www.halley.towerhamlets.sch.uk](http://www.halley.towerhamlets.sch.uk) | Halley Primary School, Halley Street, London E14 7SS  
Tel: 020 7265 8061 | Fax: 020 7702 7637 | [admin@halley.towerhamlets.sch.uk](mailto:admin@halley.towerhamlets.sch.uk)



Halley Primary School  
Including all learners, achieving their best

ভালো খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। শিশুদের ভালো খাবার খাওয়া দরকার, কারণ বেড়ে উঠতে ও মানসিকভাবে উন্নতি লাভ করতে এবং স্বাস্থ্যবান ও সক্রিয় হতে এঙ্গো তাদেরকে শক্তি ও পুষ্টির জোগান দেয়।  
ক্লুলে লেখাপড়া ও খেলাধূলা করার জন্য যে শক্তির দরকার হয় স্বাস্থ্যসম্মত সেই শক্তি দেয়। ও উপভোগ্য খাবার শিশুদেরকে

আপনার শিশুর জন্য স্বাস্থ্যসম্মত প্যাকড লাঞ্চ তৈরী করুন।  
এই প্রচারণাটে দেওয়া তথ্যগুলো ব্যবহার করুন।  
এসব নির্দেশনা মেনে চলার মাধ্যমে দয়া করে ক্লুলের খাদ্য-নীতিরকে সমর্থন করুন।

# স্বাস্থ্যসম্মত প্যাকড় লাঞ্চ কি?

স্বাস্থ্যসম্মত প্যাকড় লাঞ্চ হলো একটি সুষম খাবার যা এমন সব ধরনের পৃষ্ঠির জোগান দেয় যা চার প্রকারের খাদ্যের মধ্যে দেখতে পাওয়া যায়:

## শ্বেতসার জাতীয় খাবার

প্রতিটি খাবারের মূলে থাকবে একটি শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য, যেমন পাউরচিটি, আলু, ভাত, প্যাস্টা, ইয়াম।

শ্বেতসার খাদ্য শক্তি, আঁশ, ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের জোগান দেয়।

😊 পাউরচিটি, নানা ধরনের পাউরচিটি থেকে পারেন, যেমন পিট্টা ব্রেড, বন রুটি অথবা রায়পৎস্ (মোড়মো রুটি)।

😊 অন্যান্য শ্বেতসার জাতীয় খাবারের মধ্যে রয়েছে, যেমন প্যাস্টা অথবা ভাত।

✓ আঁশের জন্য হোল গ্রেইন খাবার সবচেয়ে ভালো, আর সুন্দর পরিপাক প্রণালীর জন্য আঁশযুক্ত খাবার খুবই জরুরী।

## মাংস এবং মাংসের বিকল্প

কিছু আমিষ (প্রটিন) দেবেন, যেমন মাংস, মাছ, ডিম, ছিমের বিচি অথবা ডাল। আমিষ জাতীয় খাদ্য মাংসপেশী তেরী করে এবং খনিজ পদার্থের জোগান দেয়।

😊 চাৰিহাইন মাংস, যেমন শুকরের মাংস, টোকি অথবা মুরগী।

😊 তিনি সঙ্গাহে কমপক্ষে একবার চাৰিযুক্ত মাছ দেবেন, যেমন ম্যাকরেল মাছ, পিলচার্ড মাছ অথবা সার্টিন মাছ।

😊 চীজ, যেমন কটেজ চীজ, নরম চীজ অথবা ডাচ চীজ।

😊 ডিম, যেমন ভাজা ডিম অথবা কিশ।

😊 মাংসের বিকল্প, যেমন টেম্পিপ অথবা টফু।

😊 ডাল, ছিমের বিচি অথবা মাংসযুক্ত খাবার, যেমন ডাল,

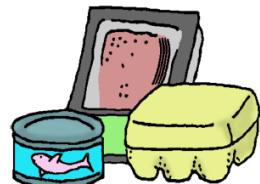
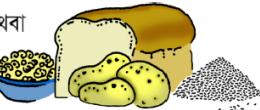
হাঁড়িতে রান্নাকাৰা তৰকারিযুক্ত মাংস অথবা নানাপ্রকারের বীচিৰ সালাদ।

❗ মাংস থেকে তৈরী কৰা খাবার, যেমন সেজেজ রেল, সেজেজ ও চিপোলটা, বড়া ও প্যাস্টি, ভাজা খাবার পনের দিনে একদিনের বেশী দেওয়া উচিত হবে না।

❗ মাথন, মারজারিন, মেওনেইজ অথবা সালাদের প্রেসিং অল্প করে দেবেন, কারণ এগুলোতে খুব বেশী চাৰি

থাকে, অথবা হালকা চাৰি খাদ্য-দ্রব্য ব্যবহার কৰুন।

✖ স্কুল কোন প্রকারের ব্যবহার না কৰার মীতি মেনে চলে, কারণ এগুলো কিছু কিছু শিশু দেহে খারাপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি কৰতে পারে।



## পানীয়

পানীয়, বিশেষ কৰে পানি, শিশুদেরকে মনোযোগী হতে এবং সুস্থ বোধ কৰতে সহায়তা কৰে। স্কুলে বিনাপয়সায় পানি পাওয়া যায়।

লাঘবদ্বে কেবল খাঁটি ফলের রস, পানি অথবা দুধ দেবেন।



## হালকা খাবার এবং মিষ্টান্ন

মাঝে মধ্যে হালকা খাবার (ম্যাক) দেওয়া যেতে পারে, এগুলোর মধ্য থেকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবারগুলো বেছে নেওয়ার চেষ্টা কৰবেন।

হালকা খাবারগুলোতে বেশী চাৰি, চিনি এবং লবন থাকে। বেশী চাৰিযুক্ত খাবার খেলে শরীৰের ওজন বেড়ে যেতে পারে এবং হৃদযোগ হতে পারে। বেশী চিনিযুক্ত খাবারে বেশী ক্যালোরী থাকে এবং এগুলো দাঁতের জন্য খারাপ। বেশী লবনযুক্ত খাবার রাড় প্রেসার বাড়িয়ে দেয়, যার কাৰণে হৃদযোগ এবং কোন কোন ধরনের ক্যালোর হতে পারে।

## দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য

দুধজাতীয় খাদ্য অথবা এগুলোৰ বিকল্প কিছু দেবেন, যেমন ফ্রেঞ্চ দই অথবা ক্রাম ও দইয়ের ঘন মিশ্রণ (টাজিকি)।

এসব খাদ্যে ক্যালসিয়াম থাকে যা হাঁড় ও দাঁত শক্তশালী কৰতে খুবই প্ৰয়োজনীয়, তাছাড়াও এগুলো আমিষ ও ভিটামিনের জোগান দেয়।

✓ কম চাৰিৰ খাদ্যগুলো বেশী স্বাস্থ্যকৰ।



## ফল এবং শাকসজ্জি

ফল এবং শাকসজ্জি দিতে ভুলবেন না। আপনি টাটকা, হিমায়িত, টিনে রাখা অথবা শুকনা ফল ও সজি ব্যবহাৰ কৰতে পারেন। ফল এবং শাকসজ্জি-তে প্ৰচুৰ ভিটামিন, খনিজ পদাৰ্থ এবং আঁশ থাকে যা শৰীৱেৰ ঠিকমতো কাজ কৰা এবং আপনাকে শক্তশালী ও স্বাস্থ্যবান রাখাৰ জন্য খুবই প্ৰয়োজনীয়।

😊 স্যান্ডউইচে টমেটো, বিটুকট অথবা লেভুস দেবেন।

😊 সজি, যেমন রোস্ট কৰা সজি অথবা সালাদ।

😊 টাটকা ফল, যেমন আপেল, পিয়াৰ অথবা কলা।

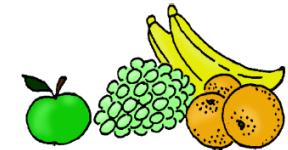
😊 শুকনা ফল, যেমন ডুমুৰজাতীয় ফল, অ্যাপ্ৰিকট অথবা কিসমিস।

😊 ফলেৰ সালাদ (টাটকা অথবা টিনেৰ মধ্যে ফলেৰ রাসে রাখা)

অথবা সজিৰ সালাদ।

😊 শলাকাৰ মতো খাদ্য, যেমন চেৰি টমেটো, শশাৰ ফালি অথবা সেলারি ডিপ (ঘন চাটনি)-এৰ সাথে ভালো খাওয়া যায়, যেমন অ্যাভোকাডোৰ ভৰ্তা অথবা হুমুস।

✓ পৰিবেশকে সহায়তা কৰা এবং নানা ধরনেৰ খাদ্য খাওয়াৰ উদ্দেশ্যে খাতুকালীন (সিজেনাল) টাটকা ফল এবং শাকসজ্জি ব্যবহাৰ কৰুন।



## স্বাস্থ্যসম্মত ম্যাক বা হালকা খাবারেৰ জন্য:

😊 সুইট এবং চকলেটেৰ পৰিৱৰ্তে ছোট এক মুঠো আঙুৰ, ফলেৰ সালাদ অথবা শুকনা ফল ব্যবহাৰ কৰুন।

😊 কেক এবং প্যাস্টিৰ পৰিৱৰ্তে ফলযুক্ত পাউৰচিটি অথবা মল্টি লোফ ব্যবহাৰ কৰুন।

😊 নোনতা স্বাদেৰ হালকা খাবারেৰ পৰিৱৰ্তে রাইস কেক অথবা লাঠি বিস্কুট ব্যবহাৰ কৰুন।

❗ আমৰা কেবল -ঞ্চকেক এবং প্যাস্টি, সিৱিয়াল বাৰ অথবা বিস্কুট খাওয়াৰ অনুমতি দেই।

✖ প্যাকড় লাঞ্চে নোনতা স্বাদেৰ হালকা খাবার (ম্যাক), ক্রিপস-জাতীয় খাবার, চকলেটযুক্ত খাবার, চকলেট অথবা

সুইট থাকা উচিত নয়।