

स्वस्थ वदियालय स्वाजा



वभिन्नि प्रकारका रोटिहरु खाने गर्नुहोस् ।



नयाँ पुरक खानाहरु खाने प्रयास गर्नुहोस् ।



हरेक दिन फलफूल तथा सागसब्जीहरु समावेश गर्नुहोस् !

स्वस्थ आहार तथा स्फूर्त जीवन

हरेक दिन क्रियाशलि रहनुहोस् ।



स्वस्थ आहार तथा नियमति शारीरिक ब्यायामक्रियाकलापबाट तपाइँले स्वस्थ वजन प्राप्त गर्नुहुनेछ

र तपाइँको परिवार मधुमेह, मुटुरोग तथा अन्य रोगहरुबाट सुरक्षित रहनेछ ।



स्वस्थ पारिवारिक आहार



Nepali

स्वस्थ आहार

हरेक दिन वभिन्न प्रकारका खानाहरु खानुहोस्



प्रशस्त हरियो र पहेलो रंगका फलफुल तथा सागसब्जीहरु



केही रोटीहरु तथा अनाज वा स्टार्च भएका सागसब्जीहरु



केही दूध तथा दूधबाट बनेका पदार्थहरु



केही मात्रामा मासु (जस्तै कुरुरा, माछा, भैंडा) वा मासुको विकल्पहरु (जस्तै गेडागुडी, चना, आदी) ।

स्वस्थ स्न्याक्स



बच्चाहरुलाई खानाहरुको बीचमा स्वस्थ स्न्याक्सहरु दिनहोस् ।



यी खाना तथा पेयपदार्थहरु स्वस्थ स्न्याक्सको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



यी खानाहरुमा प्रशस्त मात्रामा चिल्लो, गुलियो तथा नुन पाइन्छ । यस्ता खानाहरु नखानुहोस् वा कहलिकाहीं मात्र खाने गर्नुहोस् ।

स्वस्थ पेयपदार्थ



दूध वा पानी बच्चाहरुको लागि सर्वोत्तम पेय हो



स्वस्थकर पेयहरु ।



यी पेयहरुमा प्रशस्त मात्रामा गुलियो हुन्छ । यी पेयहरुबाट टाढै रहन कोशिश गर्नुहोस् ।