LC™
LUKE COUTINHO

भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (जून 2025)

लूक कुटिन्हो और टीम लूक द्वारा

टिफिन बॉक्स हो या क्लासरूम, घर की रसोई हो या स्कूल की कैंटीन – भारत का भविष्य हमारे भोजन में है। हमारे माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के स्वस्थ और फिट भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप, टीम लूक को “भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान – एक निःशुल्क मासिक पहल पेश करने पर गर्व है। यह योजना बच्चों को जमीनी स्तर से – घर पर, स्कूलों में और परिवारों के भीतर पोषण देने के लिए बनाई गई है। विशेषज्ञों और भोजन विश्लेषकों की एक संगठित टीम द्वारा बनाया गया यह मेनू, विज्ञान और वर्षों के व्यावहारिक अनुभव पर आधारित है। यह शाकाहारी और मांसाहारी दोनों विकल्पों, सरल स्थानीय सामग्रियों और सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक भोजन के साथ पोषण के लिए एक संतुलित, समग्र और बच्चों के अनुकूल दृष्टिकोण प्रदान करता है। बच्चों में बेहतर दैनिक आदतों को प्रोत्साहित करने के लिए आसान जीवनशैली सुझाव शामिल किये गए हैं। मेनू अंग्रेजी और हिंदी में उपलब्ध है, और जल्द ही अन्य भारतीय भाषाएँ में भी उपलब्ध होगा ।

यह सिर्फ एक मेनू ही नहीं है – यह इस बात पर पुनर्विचार करने की एक विचारधारा है कि हम युवा भारत को चरणबद्ध तरीके से भोजन कैसे खिलाते हैं और कैसे उनकी देखभाल करते हैं।

एक स्वस्थ, मजबूत और अधिक जागरूक पीढ़ी तैयार करने के लिए– इस राष्ट्रव्यापी आंदोलन का हिस्सा बनें।

सप्ताह 1

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	सब्जी चावल सेमिया + भुनी हुई मूंगफली या उबला हुआ राजमा या चने या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **सूखे मेवे और बीज मिश्रण: (यदि एलर्जी हो तो न लें)** • 1 चम्मच कद्दू के बीज • 1 चम्मच तिल • 2-3 बिना नमक वाले पिस्ते (आधे कटे हुए) • 2 काली किशमिश • भुना हुआ चना + गुड़ का छोटा टुकड़ा • + **पेय विकल्प (1 चुनें)** • सत्तू मिंट शीतल पेय • गुड़ के साथ नींबू पानी • मलाई के साथ नारियल पानी • सौंफ का पानी (पाचन के लिए)	चुकंदर, मक्का और ककड़ी की सलाद + भरवां बैंगन और मटर की करी + चिकन खीमा या पीली मूंग दाल तड़का + ज्वार रोटी या चावल में से कोई एक	उबले चने की चाट + गरम रागी माल्ट	मिक्स वेजटिबल सूप + भरवां मूंग दाल पनीर पराठा + धनिया-पुदीना आंवला चटनी

मंगलवार	चुकंदर रागी डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी + बैंगन और ड्रमस्टिक सांबर	ऊपर वाले व्यंजन	प्याज और टमाटर स्लाइस + भिंडी सब्ज़ी (ओकरा स्टिर-फ्राई) + राजमा या महाराष्ट्रीयन मछली करी + खपली गेहूं रोटी या जीरा चावल में से कोई एक	बेसन लड्डू + गाजर और चुकंदर का जूस (स्वाभाविक रूप से गुड़ या कच्चे शहद से मीठा किया गया)	गाजर और टमाटर का सूप + भरवां सब्जी पराठा रोल या भरवां सब्जी अंडा रोल + पुदीना चटनी
बुधवार	पालक + पीली मूंग दाल + चावल के आटे का चिल्ला + कच्चे आम की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए चुकंदर और खीरे के टुकड़े (जीरा पाउडर के साथ) + मेथी कद्दू सब्ज़ी + मसूर दाल या अंडा कोरमा + चावल	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियों के साथ)	कचुम्बर सलाद + पालक और सब्जी बाजरा खिचड़ी + गुजराती कढ़ी

गुरुवार	A2 पनीर भुर्जी पराठा + दही डिप या अंडा भुर्जी पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	कटे हुए प्याज का सलाद (नींबू और एक चुटकी नमक के साथ) + मशिरति सब्जी और सोया (नॉन-जीएमओ) पुलाव या चकिन पुलाव + भाप में पका लौकी का रायता	भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही की लस्सी (कच्चे शहद से मीठा किया गया)	उबले चने का सलाद + तुरई के साथ मसूर दाल या नारियल चिकन स्टू + मिनी मेथी पराठे (तिल के साथ)
शुक्रवार	सब्जियों के साथ भरवां खमन ढोकला + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर मटर कचुम्बर (गाजर और मटर चटपटा सलाद) + परवल-आलू भुजिया (लौकी और आलू स्टर-फ्राई) + देसी मशरूम करी या खट्टा उड़द दाल (काली चने की दाल) + ज्वार भाकरी या चावल में से कोई एक	उबला हुआ मक्का (नॉन-जीएमओ) + कोकम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और पकि साल्ट के साथ कोकम का गूदा)	गोभी-गाजर कोशिम्बिर + पालक पनीर या मछली करी + रोटी या चावल में से कोई एक

शनिवार	सब्जी और मटर-मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) आटे के पाओ के साथ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिश्रित सब्जी और मटर कोरमा या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम + चावल	सेब के टुकड़े और बिना मीठा किया पीनट बटर + खीरा पुदीना शीतल पेय	शकरकंद का सलाद + आलू-मटर की भरत के साथ मसाला डोसा + ड्रमस्टिक कद्दू सांबर + नारियल की चटनी
रविवार	A2 पनीर मसाला रोल + पुदीना चटनी या अंडा रोल (गेहूं की रोटी रैप) + पुदीना चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	ताजा गोभी और गाजर का सलाद (लेमन ड्रेसिंग के साथ) + मूंग उस्सल या मछली करी + टेंडली भाजी (आइवी लौकी स्टर-फ्राई) + सोल कढ़ी (कोकम-नारियल पाचक पेय) + चावल	सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी	पालक सूप + मूंग दाल कढ़ी, मेथी के साथ या चिकन करी + छोटा बाजरा (समा) पुलाव

LC
LUKE COUTINHO

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	भरवां सब्जी इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर सांबर	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **ड्राई फ्रूट, बीज और मखाना मिक्स (सप्ताह 1 देखें)** **+** **गर्म पेय विकल्प (एक का चयन करें)** • अजवाइन और सौंफ का पानी • (¼ चम्मच अजवाइन + ½ चम्मच सौंफ मिला गर्म पानी) • तुलसी-शहद जल (2-3 तुलसी के पत्तों + ½ चम्मच शुद्ध शहद से भरा गर्म पानी) • दालचीनी-सेब मिश्रण (सेब के टुकड़ों + एक चुटकी श्रीलंकाई दालचीनी पाउडर के साथ गरम पानी) • कोको हॉट चॉकलेट (गर्म A2 दूध या वनस्पति आधारित दूध, 1 चम्मच बिना चीनी वाला कोको पाउडर + ½ चम्मच गुड़)	उबले हुए चुकंदर का सलाद + गोभी टमाटर करी + मसूर दाल तड़का या चिकन स्ट्यू + रागी रोटी या चावल	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + तिल और गुड़ के लड्डू	पालक और दाल का सूप + मशिरति सब्जियों के साथ वेजटिबल पुलाव या अंडा पुलाव + घर का बना अचार (गाजर और अदरक का अचार)

मंगलवार	बेसन और चावल के आटे की सब्जी चिल्ला या सब्जियों के साथ अंडा ऑमलेट और साबुत अनाज टोस्ट + पुदीना चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे का सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर बीन्स थोरान + लहसुन दाल या अंडा कोरमा + चपाती या जीरा चावल पसंद के अनुसार	उबले मूंग चाट + A2 दूध के साथ खजूर और मेवे	कद्दू और दाल का सूप + भरवां मेथी और पनीर पराठा (दही के साथ परोसा गया)
बुधवार	मटर और सब्जियों के साथ दलिया उपमा + मूंगफली टमाटर चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	कचुम्बर सलाद (खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस) + आलू बैंगन (आलू और बैंगन की करी) + दाल तड़का या अंडा भुर्जी (भारतीय मसालों के साथ तले हुए अंडे) + बाजरे की रोटी या चावल में से एक	फल चाट (सेब, अनार और संतरा चाट मसाला, नींबू और कद्दू के बीज के साथ) + ताज़ा गन्ने का रस	मिश्रित सब्जी सलाद (खीरा, गाजर, चुकंदर, नींबू और जीरा पाउडर के साथ) + पनीर मटर सब्ज़ी या हल्की मछली करी + जीरा पराठा

गुरुवार	मूंगफली की चटनी के साथ चुकंदर और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मूंगफली की चटनी के साथ चुकंदर और अंडा उत्तपम	ऊपर वाले व्यंजन	दही प्याज (प्याज और योगर्ट का सलाद, थोड़ा सा जीरा और धनिया के साथ) + आलू गोभी (आलू और फूलगोभी की करी) + राजमा करी + रोटी या चावल में से एक	भीगे हुए मेवे के पाउडर के साथ आम के टुकड़े (बादाम, अखरोट, काजू). + सत्तू स्मूदी (पानी या A2 दूध, थोड़ा सा गुड़ और इलायची के साथ बनाया गया)।	गाजर का सलाद + लौकी और मटर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूँ + बेसन)
शुक्रवार	आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	ककड़ी और टमाटर का सलाद (नारियल की सजावट के साथ) + अवयिल (नारियल और दही की ग्रेवी में मिश्रित सब्जियाँ) + कडाला करी (काले चने की करी) या केरल शैली अंडा करी + चावल	उबले अंडे की चाट (काले नमक, काली मिर्च और नींबू के रस के साथ कटा हुआ अंडा) या A2 पनीर चाट (खीरे, टमाटर, चाट मसाला और धनिया के साथ पनीर)	मिक्स वेजटेबल सूप + पंजाबी छोले या चिकन भरता + पालक लच्छा पराठा

शनिवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और सब्जी टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी भर्ता + लोबिया करी या शोरशे बाटा माच (सरसों मछली करी) + राजगिरा रोटी या चावल में से एक	A2 योगर्ट परफ़ेट (योगर्ट , फल और मेवों का मिश्रण)	मकई का सलाद (गैर-जीएमओ) + पनीर, मशरूम या चिकन के साथ भारतीय शैली का सब्जी बाजरा पुलाव + A2 दही (सरसों और जीरे के तड़के के साथ)
रविवार	साबुत अनाज वाले वेजिटेबल टोस्ट के ऊपर बेक किये हुए लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताजा धनिया और दही से सजा हुआ) या साबुत अनाज वाली सब्जी टोस्ट पर बेक किये हुए अंडे (हल्के भारतीय मसालों के साथ)	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा और गाजर पुदीना रायता + पनीर बिरयानी या चिकन बिरयानी + गुड़ के साथ लौकी का हलवा	भुना मूंगफली पोहा चिवड़ा + अदरक नींबू पानी	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं रोटी सैंडविच (उबले हुए आलू, चुकंदर और खीरे से बना स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, धनिया/पुदीना की चटनी के साथ)

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	सब्ज़ी चावल सेमिया + भुनी हुई मूंगफली या उबला हुआ राजमा या चने या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **सूखे मेवे और बीज मिश्रण: (यदि एलर्जी हो तो न लें)** • 1 चम्मच कद्दू के बीज • 1 चम्मच तिल • 2-3 बिना नमक वाले पिस्ता (आधे कटे हुए) • 2 काली किशमिश • भुना हुआ चना + गुड़ का छोटा टुकड़ा • + • पेय विकल्प (1 चुनें) • सत्तू मिंट शीतल पेय • गुड़ के साथ नींबू पानी • मलाई के साथ नारियल पानी • सौंफ का पानी (पाचन के लिए सौंफ का पानी)	चुकंदर, मक्का और ककड़ी का सलाद + भरवां बैंगन और मटर की करी + चिकन खीमा या पीली मूंग दाल तड़का + ज्वार रोटी या चावल में से कोई एक	उबले चने की चाट + गरम रागी माल्ट	मिक्स वेजटिबल सूप + भरवां मूंग दाल पनीर पराठा + धनिया-पुदीना आंवला चटनी

मंगलवार	चुकंदर रागी डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी + बैंगन और ड्रमस्टकि सांबर	ऊपर वाले व्यंजन	प्याज और टमाटर स्लाइस + भिंडी सब्ज़ी (ओकरा स्टिर-फ्राई) + राजमा या महाराष्ट्रीयन मछली करी + खपली गेहूं रोटी या जीरा चावल में से कोई एक	बेसन लड्डू + गाजर और चुकंदर का जूस (स्वाभाविक रूप से गुड़ या कच्चे शहद से मीठा किया गया)	गाजर और टमाटर का सूप + भरवां सब्जी पराठा रोल या भरवां सब्जी अंडा रोल + पुदीना चटनी
बुधवार	पालक + पीली मूंग दाल + चावल के आटे का चल्लिा + कच्चे आम की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए चुकंदर और खीरे के टुकड़े (जीरा पाउडर के साथ) + मेथी कद्दू सब्ज़ी + मसूर दाल या अंडा कोरमा + चावल	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियों के साथ)	कचुम्बर सलाद + पालक और सब्जी बाजरा खचिड़ी + गुजराती कढ़ी

गुरुवार	A2 पनीर भुर्जी पराठा + दही डिप या अंडा भुर्जी पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	कटे हुए प्याज का सलाद (नीबू और एक चुटकी नमक के साथ) + मशिरति सब्जी और सोया (नॉन-जीएमओ) पुलाव या चकिन पुलाव + भाप में पका लौकी का रायता	भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (शहद से मीठा किया गया)	उबले चने का सलाद + तुरई के साथ मसूर दाल या नारियल चिकन स्टू + मिनी मेथी पराठे (तिल के साथ)
शुक्रवार	सब्जियों के साथ भरवां खमन ढोकला + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर मटर कचुम्बर (गाजर और मटर चटपटा सलाद) + परवल-आलू भुजिया (लौकी और आलू स्टर-फ्राइ) + देसी मशरूम करी या खट्टा उड़द दाल (काली चने की दाल) + ज्वार भाकरी या चावल में से एक	उबला हुआ मक्का (नॉन-जीएमओ) + कोकम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और पिंक साल्ट के साथ कोकम का गूदा)	गोभी-गाजर कोशम्बिरि + पालक पनीर या मछली करी + रोटी या चावल में से कोई एक

शनिवार	सब्जी और मटर-मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) गेहूं पाओ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिश्रित सब्जी और मटर कोरमा या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम + चावल	सेब के टुकड़े और फीका पीनट बटर + खीरा पुदीना शीतल पेय	शकरकंद का सलाद + आलू-मटर भरत के साथ मसाला डोसा + ड्रमस्टकि कद्दू सांबर + नारियल की चटनी
रविवार	A2 पनीर मसाला रोल + पुदीना चटनी या अंडा रोल (गेहूं की रोटी रैप) + पुदीना चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	ताज गोभी और गाजर का सलाद (लेमन ड्रेसिंग के साथ;') + मूंग उस्सल या मछली करी + टेंडली भाजी (आइवी लौकी स्टर-फ्राई) + सोल कढ़ी (कोकम-नारियल पाचक पेय) + चावल	सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी	पालक सूप + मूंग दाल कढ़ी, मेथी के साथ या चकिन करी + छोटा बाजरा (समा) पुलाव

सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	भरवां सब्जी इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर सांबर	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **ड्राई फ्रूट, बीज और मखाना मिक्स** **(सप्ताह 1 देखें)** **+** **गर्म पेय विकल्प** **(एक का चयन करें)** • अजवाइन और सौंफ का पानी • (¼ चम्मच अजवाइन + ½ चम्मच सौंफ मिला गर्म पानी) • तुलसी-शहद जल (2-3 तुलसी के पत्तों + ½ चम्मच शहद से भरा गर्म पानी) • दालचीनी-सेब मिश्रण (सेब के टुकड़ों + श्रीलंकाई दालचीनी पाउडर की एक चुटकी के साथ गरम पानी) • कोको हॉट चॉकलेट (गर्म A2 दूध या वनस्पति आधारित दूध, 1 चम्मच बिना चीनी वाला कोको पाउडर + ½ चम्मच गुड़)	उबले हुए चुकंदर का सलाद + गोभी टमाटर करी + मसूर दाल तड़का या चिकन स्ट्यू + रागी रोटी या चावल	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + तिल और गुड़ के लड्डू	पालक और दाल का सूप + मशि्रति सब्जियों के साथ वेजटिबल पुलाव या अंडा पुलाव + घर का बना अचार (गाजर और अदरक का अचार)

मंगलवार	बेसन और चावल के आटे की सब्जी चिल्ला या सब्जियों के साथ अंडा ऑमलेट और साबुत अनाज टोस्ट + पुदीना चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे का सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर बीन्स थोरान + लहसुन दाल या अंडा कोरमा + चपाती या जीरा चावल पसंद के अनुसार	उबले मूंग चाट + A2 दूध के साथ खजूर और मेवे	कद्दू और दाल का सूप + भरवां मेथी और पनीर पराठा (दही के साथ परोसा गया)
बुधवार	मटर और सब्जियों के साथ दलिया उपमा + मूंगफली टमाटर चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	कचुम्बर सलाद (खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस) + आलू बैंगन (आलू और बैंगन की करी) + दाल तड़का या अंडा भुर्जी (भारतीय मसालों के साथ तले हुए अंडे) + बाजरे की रोटी या चावल में से एक	फल चाट (सेब, अनार और संतरा चाट मसाला, नींबू और कद्दू के बीज के साथ) + ताज़ा गन्ने का रस	मिश्रित सब्जी सलाद (खीरा, गाजर, चुकंदर, नींबू और जीरा पाउडर के साथ) + पनीर मटर सब्ज़ी या हल्की मछली करी + जीरा पराठा

गुरुवार	मूंगफली की चटनी के साथ चुकंदर और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मूंगफली की चटनी के साथ चुकंदर और अंडा उत्तपम	ऊपर वाले व्यंजन	दही प्याज़ (प्याज और योगर्ट का सलाद, थोड़ा सा जीरा और धनिया के साथ) + आलू गोभी (आलू और फूलगोभी की करी) + राजमा करी + रोटी या चावल में से एक	भीगे हुए मेवे के पाउडर के साथ आम के टुकड़े (बादाम, अखरोट, काजू). + सत्तू स्मूदी (पानी या A2 दूध, थोड़ा सा गुड़ और इलायची के साथ बनाया गया)	गाजर का सलाद + लौकी और मटर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूँ + बेसन)
शुक्रवार	आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	ककड़ी और टमाटर का सलाद (नारियल की सजावट के साथ) + अवियिल (नारियल और दही की ग्रेवी में मिश्रित सब्जियाँ) + कडाला करी (काले चने की करी) या केरल शैली अंडा करी + चावल	उबले अंडे की चाट (काले नमक, काली मिर्च और नींबू के रस के साथ कटा हुआ अंडा) या A2 पनीर चाट (खीरे, टमाटर, चाट मसाला और धनिया के साथ पनीर)	मिक्स वेजिटेबल सूप + पंजाबी छोले या चिकन भरता + पालक लच्छा पराठा

शनिवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और सब्जी टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी भर्ता + लोबिया करी या शोरशे बाटा माच (सरसों मछली करी) + राजगिरि रोटी या चावल में से कोई एक	A2 योगर्ट परफ़ेट (दही, फल और मेवों का मिश्रण)	मकई का सलाद (नॉन -जीएमओ) + पनीर, मशरूम या चिकन के साथ भारतीय शैली का सब्जी बाजरा पुलाव + A2 दही (सरसों और जीरे के तड़के के साथ)
रविवार	साबुत अनाज वाली सब्जी टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताजा धनिया और योगर्ट से सजा हुआ) या साबुत अनाज वाले सब्जी टोस्ट पर बेक किये हुए अंडे (हल्के भारतीय मसालों के साथ)	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा और गाजर पुदीना रायता + पनीर बिरयानी या चिकन बिरयानी + गुड़ के साथ लौकी का हलवा	भुना मूंगफली पोहा चिवड़ा + अदरक नींबू पानी	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं रोटी सैंडविच (उबले हुए आलू, चुकंदर और खीरे से बना स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीना की चटनी लगी हो)

हम इस्तेमाल नहीं करते	हम इस्तेमाल करते हैं
❌ एमएसजी (अजीनोमोटो) ❌ रंग और प्रिज़र्वेटिव्स ❌ रिफाइंड चीनी	✅ विभिन्न प्रकार के मौसमी फल और सब्जियाँ ✅ स्वस्थ वसा ✅ मिश्रित अनाज

हमारा लक्ष्य है

💡 *मध्यम गतिविधि वाले बच्चों के लिए स्वस्थ और संतुलित पोषण वाला भोजन*

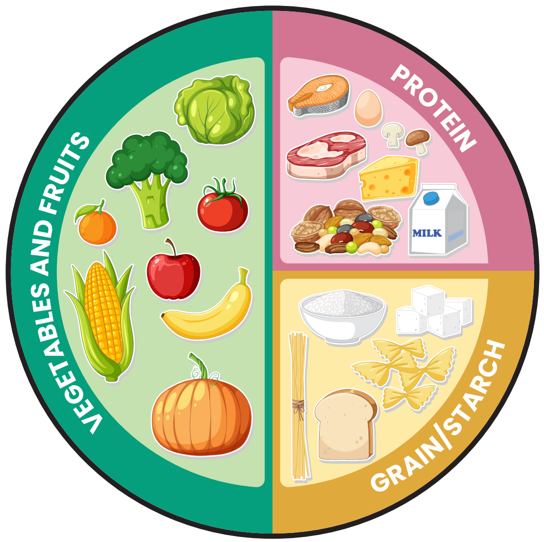
💡 *ऐसी सामग्रियां जो नैतिक और समझ से प्राप्त की गई हैं*

💡 *मैदे का कम से कम उपयोग*

टीम लूक द्वारा बच्चों के लिए जीवन शैली मार्गदर्शन

सेलुलर पोषण

- अलग-अलग तरह की चीज़ें खाओ. अपनी प्लेट में यथासंभव अधिक से अधिक रंग शामिल करने का प्रयास करें। जैसे लाल, बैंगनी, हरा, पीला, नारंगी । जितने ज्यादा रंग, उतने ज्यादा पोषक तत्व।
- हर कौर अच्छे से चबाओ। पाचन मुँह से शुरू होता है।
- खाते समय भोजन पर ही ध्यान दें। भोजन करना एक पवित्र कार्य है।
- डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदने से पहले लेबल पढ़ना सीखें। यदि लेबल में ऐसे तत्व हैं जो अनसुने लगते हैं या जिनका उच्चारण करना कठिन है, तो संभव है कि यह अच्छे न हो।
- कृतज्ञता से खाओ, घृणा से नहीं। अपने भोजन को आशीर्वाद मानें। सबसे सरल प्रार्थना है-धन्यवाद।
- दिन का अपना अंतिम भोजन यथासंभव सूर्यास्त के करीब करने का प्रयास करें।
- पर्याप्त रूप से हाइड्रेटेड रहें। हर समय अपने साथ पानी की बोतल रखें। रात में शौचालय जाना कम करने के लिए सूर्यास्त के बाद पानी का सेवन कम करें।



What does a balanced nutritional plate look like?

पर्याप्त गतिविधि

- आपका शरीर चलने के लिए डिज़ाइन किया गया है। किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि करते रहे । इसे आनंददायक और मज़ेदार बनाएं।
- भोजन के बाद हल्की सैर करने से पाचन क्रिया बेहतर होती है।
- सही पोस्चर ज़रूरी है। कोशिश करें कि झुकें नहीं। अपने कंधों को पीछे की ओर आराम से रखें। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।
- यदि आप टेलीविजन पर कुछ देख रहे हैं, तो छोटे शारीरिक गतिविधि के ब्रेक लें, जैसे अपने पैर की उंगलियों को छूना, स्पॉट जॉगिंग करना, काल्पनिक छलांग लगाना, या हल्के से स्ट्रेच करना।
- एस्केलेटर या लिफ्ट के बजाय सीढ़ियाँ इस्तेमाल करें।

अच्छी नींद

- एक अनुशासित नींद की दिनचर्या बनाने का प्रयास करें। हर दिन लगभग एक ही समय पर सोएं और जागें।
- नींद पर प्रकाश से असर पड़ता है। सोने से एक घंटा पहले गैजेट का उपयोग कम से कम करने का प्रयास करें।
- अपने कमरे में यथासंभव अँधेरा करें । आपको अपना हाथ भी नहीं दिखना चाहिए। आंखों पर मास्क का प्रयोग करें या टी-शर्ट को रोल करके अपनी आंखों पर तब तक रखें जब तक आपको नींद न आ जाए।
- कृतज्ञ हृदय से सोयें। अपने पूरे दिन का स्मरण करें और उन चीज़ों के लिए आभार व्यक्त करें जो अच्छी रहीं, चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न हों।
- जागते ही गैजेट और स्क्रीन के इस्तेमाल से बचें। कोशिश करें कि जागने के तुरंत बाद पांच से 10 मिनट सुबह की धूप लें।

भावनात्मक सेहत

- भावनाएँ व्यक्त करने के लिए होती हैं, दबाने के लिए नहीं। आप स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए पेंटिंग कर सकते हैं, चित्रकारी कर सकते हैं, लिख सकते हैं या बात कर सकते हैं।
- यदि आपने स्कूल में या अपने मित्र मंडली में बदमाशी का अनुभव किया है, तो इसे अपने माता-पिता, शिक्षकों या किसी विश्वसनीय वयस्क के सामने व्यक्त करें। सहायता हमेशा उपलब्ध रहती है.
- यदि आप क्रोध, घृणा, या अपराधबोध जैसी किसी तीव्र भावना का अनुभव कर रहे हैं तो कृपया अपने माता-पिता या किसी विश्वसनीय वयस्क से इस बारे में बात करें। इससे निपटने का हमेशा एक समाधान और तरीका होता है।
- आप जो देखते हैं, पढ़ते हैं, सुनते हैं, बात करते हैं, वह आपको आकार देता है। आप जिस कंटेंट के प्रभाव में हैं , उसके प्रति सचेत रहें।
- कृपया, क्षमा करें, धन्यवाद - यह सब जादुई शब्द हैं. उनका उद्देश्यपूर्वक, सार्थक और उचित रूप से उपयोग करें।

आत्मा

- भीतर से खुश महसूस करने के सबसे अच्छे और सबसे शक्तिशाली तरीके हैं- दयालुता, वापस देना, आभारी होना और सम्मान देना।
- अपने आप से बात करते हुए अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें। आप स्वयं से ऐसे प्रश्न पूछ सकते हैं-*मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? मुझे इस समय वास्तव में क्या चाहिए?*
- रोजाना प्रार्थना करने की आदत बनाएं। अपने से अधिक शक्तिशाली किसी चीज़ पर विश्वास करना महत्वपूर्ण है।
- आप जिस भी तरीके से हो सके प्रकृति से जुड़े रहने का प्रयास करें। यह हमें अपनी आंतरिक आत्मा के करीब महसूस कराता है।
- अपने आप को दर्पण में देखें और पुष्टिकरण का अभ्यास करें जैसे: *"मैं कर सकता हूँ", "मैं प्यार और सफलता के योग्य हूँ," और "मैं सुरक्षित, सही रस्ते पर और संरक्षित हूं।"*

साँस

- साँस आपके पास सबसे शक्तिशाली उपकरण है। यह मुफ़्त है. अपने लाभ के लिए इसका इस्तेमाल करें।
- साँस लेने का अभ्यास करने का सबसे सरल तरीका पेट से साँस लेना है। साँस लें: पेट बाहर निकालें। साँस छोड़ें: पेट अंदर करें। जब तक आप शांत महसूस न करें तब तक इसे दोहराएं।
- शांति महसूस करने के लिए दो सबसे शक्तिशाली और प्रभावी साँस लेने की तकनीकें हैं:
    - बॉक्स श्वास: चार की गिनती तक साँस लें, चार की गिनती तक रोकें, चार की गिनती तक सांस छोड़ें और चार की गिनती तक रोकें। इसे चार से पांच बार दोहराएं-जब तक आप शांत महसूस न करें।
    - मधुमक्खी श्वास: अपने पेट से गहरी सांस लें। जब आप सांस छोड़ने के लिए तैयार हों, तो गुनगुनाने वाली ध्वनि (जैसे मम्म्म) निकालें। इस चक्र को चार से पांच बार दोहराएं - जब तक आप शांत महसूस न करें।
- अपने भोजन से पहले और बाद में चार से पांच गहरी साँसें लेने का प्रयास करें। यह पोषक तत्वों के पाचन, अवशोषण और आत्मसात में सहायता करता है।

माता-पिता के लिए एक नोट:

- उदाहरण के द्वारा नेतृत्व करें। बच्चे उपदेश से नहीं, देखकर सीखते हैं।
- अपने बच्चों को खाना पकाने, किराने की खरीदारी, योजना बनाने और अन्य गतिविधियों में शामिल करें।
- एक समय में एक से दो आदतों से शुरूआत करें। इन्हें धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- उनकी छोटी जीत का जश्न मनाएं. प्रयासों का महत्व परिणामों से अधिक है।
- रसोई के अलावा, सकारात्मक व्यवहारों को पुरस्कृत करने का प्रयास करें।

अस्वीकरण:
- यह मेनू साबुत अनाज, प्रोटीन, स्वस्थ वसा, कार्बोहाइड्रेट और आहार फाइबर के संतुलित संयोजन की पेशकश करके बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सोच-समझकर डिज़ाइन किया गया है - यह सामान्य बाल चिकित्सा आहार दिशानिर्देशों के अनुरूप है।
- हालाँकि, बच्चे की उम्र, गतिविधि स्तर और किसी भी मौजूदा चिकित्सीय स्थिति के आधार पर पोषण संबंधी ज़रूरतें व्यापक रूप से भिन्न हो सकती हैं। यदि आपके बच्चे को कोई विशिष्ट स्वास्थ्य चिंता या चिकित्सीय स्थिति है, तो हम ज़ोर देकर सुझाव देते हैं कि माता-पिता या अभिभावक मेनू की समीक्षा करें और यह सुनिश्चित करने के लिए एक योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें कि यह आपके बच्चे की व्यक्तिगत आहार संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करता है।
- कृपया ध्यान दें: इस मेनू का उद्देश्य डॉक्टरों या स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा निर्धारित चिकित्सा सलाह या उपचार की जगह लेना नहीं है।
- यदि आपके बच्चे को किसी भी सामग्री से एलर्जी है या यदि कुछ चीजें उसे सूट नहीं करती हैं, तो कृपया उन्हें हटा दें या बदल दें। अपने बच्चे की दिनचर्या या जीवनशैली में नए खाद्य पदार्थों को शामिल करते समय हमेशा सोच-समझकर चुनाव करें।