

भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (नवंबर 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।

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	भरवां सब्जी कॉइन इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर सांबर	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + सूखे मेवे और बीज मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो सेवन न करें): <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज • 1 छोटा 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): <ul style="list-style-type: none"> • सत्तू पुदीना पेय • गुड़ के साथ नींबू पानी • मलाई के साथ नारियल पानी • सौंफ का पानी (पाचन के लिए सौंफ युक्त पानी) 	गाजर का सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर और बीन्स की सब्जी + लहसुन दाल या तले हुए अंडे + खपली गेहूं की रोटी या ज्वार की रोटी (पसंद के अनुसार)	मौसमी फल का कटोरा (ताज़े मौसमी फलों का रंगीन मिश्रण जिसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर होता है)	कटे हुए टमाटर (सेंधा नमक के साथ) + A2 घी के साथ मिक्स्ट वैजिटेबल समा बाजरा खिचड़ी + सत्तू कढ़ी

मंगलवार	<p>सब्जियों के साथ दलिया उपमा या सब्जियों के साथ रवा उपमा + मटर (उपमा में डालें) या उबला अंडा (अलग से खाएं) + पुदीने की चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>कद्दू का रायता + लंबी कटी गाजर (जीरा पाउडर के साथ) + तुरई चना दाल करी या चिकन करी + चावल</p>	<p>मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़े से जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियों के साथ)</p>	<p>कद्दू और दाल का सूप + भरवां पालक और A2 पनीर पराठा (दही के साथ परोसा गया)</p>
बुधवार	<p>मिक्स वेजिटेबल और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल और अंडा उत्तपम + मूंगफली की चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>कटी हुई गाजर और खीरे (नींबू और सेंधा नमक के साथ) + गोभी और शिमला मिर्च स्टर्-फ्राई + छोले मसाला + अजवाइन पराठा</p>	<p>भुनी हुई मूंगफली वाला चिवड़ा + अदरक नींबू पानी</p>	<p>गर्म वेजिटेबल सलाद + सब्जी या अंडा फ्रैंकी (साबुत अनाज की रोटी, मुलायम सब्जी मसले हुए आलू, गाजर, मटर से भरी हुई - इसके साथ अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडे भी लिए जा सकते हैं। स्वाद के लिए हल्के पुदीने-दही की चटनी साथ लगाई जाती है) + प्याज़ का आचार</p>

गुरुवार	मिक्स्ट वेजिटेबल पोहा + सूखा मूंग मसाला या मशरूम मसाला स्टिर-फ्राई + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर, मक्का और खीरे का सलाद + भरवां बैंगन और मटर की करी + चिकन कीमा या पीली मूंग दाल तड़का + ज्वार की रोटी या चावल में से एक	A2 योगर्ट परफेक्ट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)	गाजर का सलाद + लौकी और मटर कोफ्ता करी या अंडा कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)
शुक्रवार	मूंग दाल और चावल के आटे का चिल्ला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + टमाटर मूंगफली की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी का भर्ता + लोबिया करी या शोरशे बाटा माच (सरसों मछली करी) + राजगिरा रोटी या चावल में से कोई एक	भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की गई)	पालक का सूप + मूंग दाल कढ़ी मेथी के साथ या चिकन करी + छोटा बाजरा (सामा) पुलाव

शनिवार	<p>गाजर, मटर और A2 पनीर भुजीं पराठा या गाजर, मटर और अंडा भुजीं पराठा + दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर (नींबू छिड़क कर) + मिक्स वेज और मशरूम करी या फिश करी + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल</p>	<p>घर का बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + नारियल पानी</p>	<p>ककड़ी कोशिम्बिर + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू करी + दाल मखनी या चिकन स्ट्यू + राजगिरा फुल्का (अमरंथ आटा) या उबले हुए चावल</p>
रविवार	<p>होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताज़ा धनिया और दही से सजा हुआ) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर पके हुए अंडे (हल्के भारतीय मसालों के साथ)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे का रायता + विशेष हैदराबादी पनीर बिरयानी या विशेष हैदराबादी चिकन बिरयानी + गोल कटे हुए प्याज (जीरा पाउडर के साथ)</p>	<p>अलग-अलग तरह के फल (केले, सेब, अंगूर के रंग-बिरंगे छोटे टुकड़े) या कोई भी फल (उपलब्धता के अनुसार, सीक पर परोया हुआ)</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सूप + मशरूम टिक्का या चिकन टिक्का + होलमील टोस्ट सैंडविच (उबले हुए आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड सैंडविच जिस पर धनिया/पुदीना की चटनी लगी होती है)</p>

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	<p>मूंग दाल और A2 घी के साथ ज्वार पोंगल</p> <p>+ हल्का उबला हुआ वेजी स्टू</p> <p>+ नारियल की चटनी</p>	<p>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</p> <p>+</p> <p>नट्स और बीज मिश्रण (यदि एलर्जी न हो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया बीज • 2 भीगे हुए काजू • 1 अखरोट • 3 किशमिश या 1 कटा हुआ अंजीर • मुट्ठी भर भुने हुए चने <p>+</p> <p>इम्युनिटी पेय:</p> <p>1 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक, ½ छोटा चम्मच हल्दी, एक चुटकी काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्ते 1 कप पानी में 5 मिनट तक उबालें। छान लें, थोड़ा सा नींबू डालें और गरमागरम परोसें।</p>	<p>कसा हुआ चुकंदर और गाजर का सलाद</p> <p>+</p> <p>मिक्स्ट वेजिटेबल सब्जी (गाजर, बीन्स, मटर, आलू को जीरा और हल्दी के साथ हल्का सा भून कर)</p> <p>+</p> <p>मसूर दाल या फिश करी</p> <p>+</p> <p>खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल</p>	<p>सेब और केले के स्लाइस (बारीक कटे हुए बादाम और अलसी के पाउडर के साथ)</p>	<p>सेंधा नमक के साथ टमाटर के स्लाइस</p> <p>+</p> <p>A2 घी के साथ मिक्स्ट वेजिटेबल खिचड़ी</p> <p>+</p> <p>सत्तू कढ़ी</p>

मंगलवार	<p>रागी और सत्तू का स्वादिष्ट पैनकेक कद्दूकस की हुई गाजर के साथ या रागी और अंडे का स्वादिष्ट पैनकेक कद्दूकस की हुई गाजर के साथ + धनिया चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>उबले हुए कद्दू का सलाद + फूलगोभी और मटर की सब्जी + मसूर दाल तड़का या मशरूम करी + ज्वार भाकरी</p>	<p>बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)</p>	<p>पालक का सूप + काला चना करी या चिकन भर्ता + ज्वार-सत्तू पराठा</p>
बुधवार	<p>गाजर और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>प्याज और टमाटर का सलाद + भिंडी मसाला + पंचमेल दाल या फिश फिंगर भोरता + उबले हुए चावल</p>	<p>भुने चने और उबले शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर के साथ)</p>	<p>टमाटर का सूप + भरवां सब्जी पराठा रोल या भरवां सब्जी अंडा रोल + पुदीने की चटनी</p>

गुरुवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और वेजिटेबल टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा, प्याज और टमाटर कचुम्बर सलाद + मेथी थेपला + मटर और टमाटर की सब्जी + दही	फल का कटोरा (भिगोये हुए चिया बीजों के साथ)	कचुम्बर सलाद + पुदीने की चटनी के साथ चुकंदर और शकरकंद टिक्की + सब्जी समा बाजरा दाल खिचड़ी
शुक्रवार	सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + ड्रमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मक्का (नॉन-जीएमओ) और सब्जी सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर और बीन्स थोरन + लहसुन दाल या चिकन स्टू + चपाती या जीरा चावल (पसंद के अनुसार)	उबले हुए मूंग चाट + गर्म रागी माल्ट	ताज़ा हल्दी और अदरक का अचार + गोभी, गाजर और शिमला मिर्च स्टर-फ्राई + दाल तड़का + उबले हुए चावल

शनिवार	आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे हुए टमाटर और प्याज, नींबू छिड़ककर + आलू बैंगन सब्जी + दाल तड़का या अंडा भुर्जी + अमरंथ रोटी या चावल (पसंद के अनुसार)	खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक का पानी	ब्रोकोली और सत्तू टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी व्होल व्हीट पाव या नरम फुल्का रोटी
रविवार	बेसन वेज चीला या साबुत गेहूं के टोस्ट पर मसाला अंडा चीला + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या चिकन सागवाला (चिकन और पालक करी) + दाल रसम + चावल	पुदीना-दही डिप के साथ लंबे कटे खीरे और गाजर	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं रोटी सैंडविच (उबले हुए आलू, चुकंदर और खीरे के साथ धनिया/पुदीना चटनी के साथ बनाया गया ग्रिल्ड रोटी सैंडविच)

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	भरवां सब्जी कॉइन इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर सांबर	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + सूखे मेवे और बीज मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो सेवन न करें): <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज • 1 छोटा 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 पुदीना पेय गुड़ के साथ नींबू पानी मलाई के साथ नारियल पानी सौंफ का पानी (पाचन के लिए सौंफ युक्त पानी)	गाजर का सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर और बीन्स की सब्जी + लहसुन दाल या तले हुए अंडे + खपली गेहूं की रोटी या ज्वार की रोटी (पसंद के अनुसार)	मौसमी फल का कटोरा (ताज़े मौसमी फलों का रंगीन मिश्रण जिसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर होता है)	कटे हुए टमाटर (सेंधा नमक के साथ) + A2 घी के साथ मिक्स्ट वेजिटेबल समा बाजरा खिचड़ी + सत्तू कढ़ी

मंगलवार	<p>सब्जियों के साथ दलिया उपमा या सब्जियों के साथ रवा उपमा + मटर (उपमा में डालें) या उबला अंडा (अलग से खाएं) + पुदीने की चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>कद्दू का रायता + लंबी कटी गाजर (जीरा पाउडर के साथ) + तुरई चना दाल करी या चिकन करी + चावल</p>	<p>मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियों के साथ)</p>	<p>कद्दू और दाल का सूप + भरवां पालक और A2 पनीर पराठा (दही के साथ परोसा जाता है)</p>
बुधवार	<p>मिक्स्ड वेजिटेबल और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल और अंडा उत्तपम + मूंगफली की चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>कटी हुई गाजर और खीरे (नींबू और सेंधा नमक के साथ) + गोभी और शिमला मिर्च स्टर्-फ्राई + छोले मसाला + अजवाइन पराठा</p>	<p>भुनी हुई मूंगफली वाला चिवड़ा + अदरक नींबू पानी</p>	<p>गर्म वेजिटेबल सलाद + सब्जी या अंडा फ्रैंकी (व्हीलगेन रोटी, मुलायम सब्जी मसले हुए आलू, गाजर, मटर से भरी हुई - अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडे भी साथ में लिए जा सकते हैं। स्वाद के लिए हल्के पुदीने-दही की चटनी के साथ लगा कर) + प्याज़ का आचार</p>

गुरुवार	मिक्स्ट वेजिटेबल पोहा + सूखा मूंग मसाला या मशरूम मसाला स्टिर-फ्राई + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर, मक्का और खीरे का सलाद + भरवां बैंगन और मटर की करी + चिकन कीमा या पीली मूंग दाल तड़का + ज्वार की रोटी या चावल में से एक	A2 योगर्ट परफेक्ट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)	गाजर का सलाद + खेत और मटर कोफ्ता करी या अंडा कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)
शुक्रवार	मूंग दाल और चावल के आटे का चिल्ला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + टमाटर मूंगफली की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी का भर्ता + लोबिया करी या शोरशे बाटा माच (सरसों मछली करी) + राजगिरा रोटी या चावल में से एक	भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की गई)	पालक का सूप + मूंग दाल कढ़ी मेथी के साथ या चिकन करी + छोटा बाजरा (सामा) पुलाव

शनिवार	गाजर, मटर और A2 पनीर भुर्जी पराठा या गाजर, मटर और अंडा भुर्जी पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (नींबू छिड़क कर) + मिक्स वेज और मशरूम करी या फिश करी + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल	घर का बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + नारियल पानी	ककड़ी कोशिम्विर + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू करी + दाल मखनी या चिकन स्ट्यू + राजगिरा फुल्का (अमरंथ आटा) या उबले हुए चावल
रविवार	होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताज़ा धनिया और दही से सजा हुआ) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर तले हुए अंडे (हल्के भारतीय मसालों के साथ)	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे का रायता + विशेष हैदराबादी पनीर बिरयानी या विशेष हैदराबादी चिकन बिरयानी + गोल कटे हुए प्याज (जीरा पाउडर के साथ)	इंद्रधनुषी फल (केले, सेब, अंगूर के रंग-बिरंगे छोटे टुकड़े) या कोई भी फल (उपलब्धता के अनुसार, सींक पर परोया हुआ)	मिक्स वेजिटेबल क्लियर सूप + मशरूम टिक्का या चिकन टिक्का + होलमील टोस्ट सैंडविच (उबले हुए आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड सैंडविच जिस पर धनिया/पुदीना की चटनी लगी होती है)









सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	<p>मूंग दाल और A2 घी के साथ ज्वार पौगल</p> <p>+</p> <p>हल्का उबला हुआ वेजी स्टू</p> <p>+</p> <p>नारियल की चटनी</p>	<p>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</p> <p>+</p> <p>नट्स और बीज मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो न लें):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया बीज • 2 भीगे हुए काजू • 1 अखरोट • 3 किशमिश या 1 कटा हुआ अंजीर • मुट्ठी भर भुने हुए चने <p>+</p> <p>इम्युनिटी पेय: 1 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक, ½ छोटा चम्मच हल्दी, एक चुटकी काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्ते 1 कप पानी में 5 मिनट तक उबालें। छान लें, थोड़ा सा नींबू डालें और गरमागरम परोसें।</p>	<p>कसा हुआ चुकंदर और गाजर का सलाद</p> <p>+</p> <p>मिक्स्ट वेजिटेबल (गाजर, बीन्स, मटर, आलू को जीरा और हल्दी के साथ हल्का सा भूना हुआ)</p> <p>+</p> <p>मसूर दाल या मछली करी</p> <p>+</p> <p>खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल</p>	<p>सेब और केले के स्लाइस (बारीक कटे बादाम और अलसी के पाउडर के साथ)</p>	<p>सेंधा नमक के साथ कटे हुए टमाटर + A2 घी के साथ मिक्स्ट वेजिटेबल खिचड़ी</p> <p>+</p> <p>सच्ची कढ़ी</p>

मंगलवार	<p>रागी और सत्तू का स्वादिष्ट पैनकेक कद्दूकस की हुई गाजर के साथ या रागी और अंडे का स्वादिष्ट पैनकेक कद्दूकस की हुई गाजर के साथ + धनिया चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>उबले हुए कद्दू का सलाद + फूलगोभी और मटर की सब्जी + मसूर दाल तड़का या मशरूम करी + ज्वार भाकरी</p>	<p>बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)</p>	<p>पालक का सूप + काला चना करी या चिकन भर्ता + ज्वार-सत्तू पराठा</p>
बुधवार	<p>गाजर और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>प्याज और टमाटर का सलाद + भिंडी मसाला + पंचमेल दाल या फिश फिंगर भोरता + उबले हुए चावल</p>	<p>भुने चने और उबले शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर के साथ)</p>	<p>टमाटर का सूप + भरवां सब्जी पराठा रोल या भरवां सब्जी अंडा रोल + पुदीने की चटनी</p>

गुरुवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और सब्जी टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा, प्याज और टमाटर कचुम्बर सलाद + मेथी थेपला + मटर और टमाटर की सब्जी + दही	फल कटोरा (भिगोये हुए चिया बीजों के साथ)	कचुम्बर सलाद + पुदीने की चटनी के साथ चुकंदर और शकरकंद टिक्की + सब्जी समा बाजरा दाल खिचड़ी
शुक्रवार	सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + ड्रमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मक्का (नॉन-जीएमओ) और वेजिटेबल सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर और बीन्स थोरन + लहसुन दाल या चिकन स्टू + चपाती या जीरा चावल (पसंद के अनुसार)	उबले हुए मूंग चाट + गर्म रागी माल्ट	ताज़ा हल्दी और अदरक का अचार + गोभी, गाजर और शिमला मिर्च स्टर-फ्राई + दाल तड़का + उबले हुए चावल

शनिवार	आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू निचोड़कर गोल कटे टमाटर और प्याज + आलू बैंगन सब्जी + दाल तड़का या अंडा भुर्जी + अमरंथ रोटी या चावल (पसंद के अनुसार)	खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक का पानी	ब्रोकोली और सत्तू टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी व्होल गेहूं पाव या नरम फुल्का रोटी
रविवार	बेसन वेज चीला या व्होल व्हीट टोस्ट पर मसाला अंडा चीला + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या चिकन सागवाला (चिकन और पालक करी) + दाल रसम + चावल	पुदीना-दही डिप के साथ कटा हुआ खीरा और गाजर	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं रोटी सैंडविच (उबले हुए आलू, चुकंदर और खीरे के साथ धनिया/पुदीने की चटनी मिलाकर बनाया गया ग्रिल्ड रोटी सैंडविच)

 हम इस्तेमाल नहीं करते	 हम इस्तेमाल करते हैं
<ul style="list-style-type: none">  एमएसजी (अजीनोमोटो)  रंग और प्रिज़र्वेटिव्स  रिफाइंड चीनी 	<ul style="list-style-type: none">  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

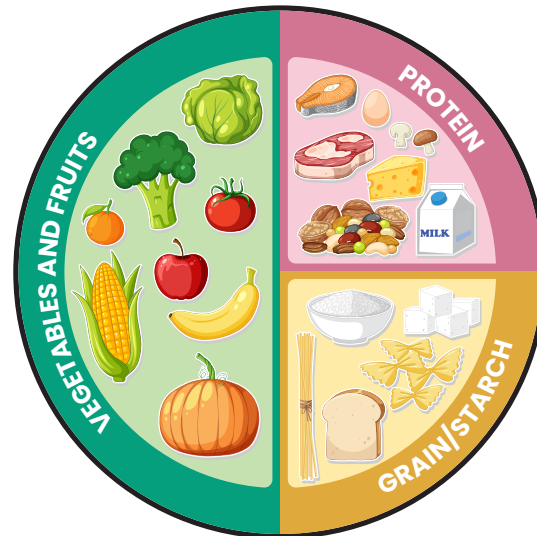
***महत्वपूर्ण नोट:** ऑर्गेनिक गुड़ और शुद्ध शहद प्राकृतिक हो सकते हैं, लेकिन वे आपके शरीर में चीनी की तरह काम करते हैं। इनका सेवन कम मात्रा में करें-यहां तक कि स्वस्थ शर्करा के लिए के भी ज़रूरी सीमाओं की आवश्यकता है!



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।

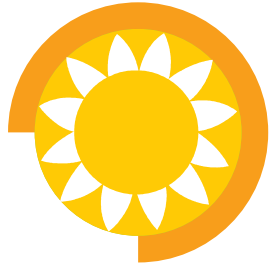


What does a balanced nutritional plate look like?



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, स्पाँट 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 हूँ।"*



साँस

- साँस आपके पास सबसे शक्तिशाली उपकरण है। यह मुफ्त 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 साँस 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 साँस लें। जब आप साँस छोड़ने के लिए तैयार हों, तो गुनगुनाने वाली ध्वनि (जैसे मम्मम) 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 शुरुआत 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।