

# भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (दिसंबर 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 विडलेषकों 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 ढंप 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	A2 पकीट भुजी पराठा या अंडा भुजी पराठा + दही डिप	<b>मौसमी फल</b> <b>(उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>नटस और बीज मिश्रण</b> <b>(यदि एलर्जी न हो):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच कदू और चिया बीज</li> <li>• 2 भींगे हुए काजू</li> <li>• 1 अखरोट</li> <li>• 3 किटमिथ या 1 कटा हुआ अंजीर</li> <li>• मुट्ठी भर भुने हुए चने</li> </ul> + <b>इम्युनिटी ड्रिंक:</b> 1 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक, $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच हल्वी, एक चटकी काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्ते 1 कप पानी में 5 मिनट तक उबालें। छान लें, थोड़ा सा नींबू डालें और गरमागरम परोसें।	कचुम्बर सलाद (खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस) + आलू बैंगन (आलू और बैंगन की कटी)	मौसमी फल का कटोरा (ताजे मौसमी फलों का रेंगीन मिश्रण थोड़े से जीरा पाउडर के साथ )	कदू का सूप या चिकन सूप +         मिश्रित दाल सब्जी खिचड़ी +         कढ़ी

मंगलवार	चुकंदर रागी डोसा/अप्पे + टमाटर मूँगफली की चटनी + बैंगन और इमरिंटिक सांबर	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्ज पोटियल + मिश्रित सब्जी और मटर कोरमा या चिकन सागवाला (चिकन और पालक करी) + दाल रसम + चावल	मकर्फ चाट (नॉन -जीएमओ) (उबले हुए मीठे मकर्फ को नींबू के रस, गुलाबी नमक, भूंने हुए जौरा पाउडर और धनिया के साथ मिलाया हुआ )	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या अंडा कोरमा + बाजरा प्याज पराठा या मसाला ज्वार थेपला में से एक
बुधवार	दलिया (पिसा हुआ गेहूं/बाटीक गेहूं) सब्जी मटर उपमा + उबला अंडा या भाप से पका मूँग + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन भर्ती या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की रोटी या चावल	उबले हुए मूँग चाट + गर्म रागी माल्ट	कचुम्बर सलाद + इमरिंटिक और आलू की करी + मशरूम मसाला या अंडा मसाला + वेजिटेबल समा बाजरा पुलाव

गुरुवार	उबले हुए चावल और दाल ठोकला (कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ) + डमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे का सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर बीन्ज थोरन + लहसुन दाल या मछली करी + चपाती या जीरा चावल पसंद के अनुसार	दोब और केले के ढलाइस (कुटे हुए बादाम और अलसी के पाउडर के साथ)	कद्दू दाल का सूप + वेजिटेबल फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी, मुलायम सब्जी मसले हुए आलू, गाजर, मटर से भरी हुई - अंकुरित अनाज, मथुरम या अंडे भी साथ में ले सकते हैं। ऊवाद के लिए हल्की पुदीने-दही की चटनी लगाएं) + प्याज का आचार
शुक्रवार	गाजर और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + लौकी चना दाल सब्जी + सब्जियों के साथ पंजाबी कढ़ी + उबले हुए चावल	भुने चने और उबले शिकरकंद की चाट (कठी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर के साथ)	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं रोटी सैंडविच (उबले हुए आलू, चकन्दर और खीरे के साथ धनिया/पुदीना चटनी के साथ बनाया गया ग्रिल्ड रोटी सैंडविच)

शनिवार	<p>वेजी ऑमलेट (बेसन-का बना ) गेहूं के पाव के साथ या साबुत गेहूं के पाव के साथ अंडा आमलेट + पुदीने की चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>उबले हुए अंकुरित मूँग की सलाद + तुरई की सब्जी + लोबिया करी या फिश करी + ज्वार की टोठी</p>	<p>बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक ढंप से मीठा किया गया )</p>	<p>ताजा हल्दी और अदरक का अचार + गोभी, गाजर और शिमला मिर्च स्टर-फ्राई + दाल तड़का + उबले हुए चावल</p>
रविवार	<p>डडली + इमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी या अंडा भुजी डोसा + किसी प्रकार की चटनी</p>	ऊपर वाले व्यंजन	<p>खीरा और गाजर पुदीना रायता + पनीर बरियानी या चकिन बरियानी + गुड़ के साथ गाजर का हूँडवा</p>	<p>भुना हुआ बंगाल ग्राम पोहा चविड़ा और अदरक का पेय</p>	<p>ब्रोकोली और मटर टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूँग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का एक पौष्टिक मिश्रण) + मिनी छोल छीट पाव या सॉफ्ट फुल्का टोठी</p>

## सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	वेजिटेबल पोहा + उबले हुए अंकुरित मूँग या उबले हुए अंडे + पुदीना-धनिया चटनी	<b>मौसमी फल</b> <b>(उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>नटस और बीज मिश्रण</b> <b>(यदि एल्जी न हो):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी और तिल के बीज</li> <li>• 2 भींगे हुए बादाम, 1 अखरोट</li> <li>• 2 किथारीया या 1 कटा हुआ खजूर</li> <li>• मुधी भर भुने हुए मखाने</li> </ul> + <b>इम्युनिटी ड्रिंक:</b> $\frac{1}{4}$ छोटी चम्मच अजवाइन, जीरा, सौंफ और 5-6 तुलसी के पत्ते 1 कप पानी में 5-7 मिनट तक उबालें। छानकर परोसें।	गोल कटे प्याज (जीरा पाउडर के साथ) + पेठा सब्जी + राजमा करी + रोटी या उबले चावल में से एक	उबला हुआ मसाला चना चाट	गाजर का सलाद + लौकी और मटर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्त्री रोटी (खपली गेहूं + बेसन)

मंगलवार	मूँग दाल और चावल के आटे का चिल्ला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + टमाटर मूँगफली की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए चुकंदर का सलाद (नींबू और एक चुटकी नमक के साथ) + मिक्स्ड वेज और सोया (नॉन -जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता	खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक का पानी	टमाटर दाल तुलसी सूप या चिकन सूप + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया पुदीना डिप
बुधवार	वेजी ऑमलेट (बेसन से बना) छोल छीट पाव के साथ या छोल छीट पाव के साथ अंडा आमलेट + पुदीना डिप	ऊपर वाले व्यंजन	सच्चू और मटर टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूँग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का एक पौष्टिक मिश्रण) + मिनी छोल छीट पाव या सॉफ्ट फुल्का रोटी	लंबी कटी ककड़ी और गाजर (पुदीना-दही डिप के साथ)	गाजर दाल का सूप + गोभी और मटर स्टर-फ्राई + लहसुन के साथ मूँग दाल या फिश कटी + जीरा चावल

गुडवार	रागी रवा वेजिटेबल उपमा (मटर, गाजर और चना दाल तड़के के साथ) + किसी प्रकार की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	लंबे कटे खीरे और सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की कटी + मसूर दाल तड़का या अंडा कटी + रागी रोटी या उबले चावल में से एक	फलों का सलाद (भुने हुए कट्टू के बीज के साथ)	पालक का सूप + काला चना कटी या चिकन भर्ता + ज्वार-मेथी पराठा
थुक्रवार	मशरूम डोसा सब्जियों के साथ या अंडा डोसा सब्जियों के साथ + इमरिटिक सांबर + नारियल की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला चना चाट + क्रिस्पी गोबी स्टिर-फ्राई + शाही A2 पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता	A2 घी में कुरकुरा भुना हुआ मखाना और उबले हुए अंकुरित मूँग	इमरिटिक और दाल का सूप + पूरन पोली + आलू की सूखी सब्जी

शनिवार	मिक्स वेजिटेबल पराठा + A2 पनीर भुजी या मिक्स वेजिटेबल पराठा + अंडा भुजी + A2 दही	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी-पालक भर्ता + लोबिया-टमाटर करी/थोराशी बाटा माछ (सरसों मछली करी) + राजगिरा (अमरंथ के आटे की) रोटी	उबले हुए मक्के की चाट (नॉन -जीएमओ, मौसमी सब्जियों, गुलाबी नमक के छिड़काव, नींबू के एक छीटे के साथ )	ककड़ी कोशिम्बिर + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू करी + दाल मखनी या चिकन मखनी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल
रविवार	चुकंदर, सरू और मटर टिक्की या कीमा चिकन और चुकंदर टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (नींबू छिड़क कर) + मिक्स वेज और पनीर करी या हल्के मछली के फिंगर्स (टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसे गए ) + खपली गेहूं फुल्का रोटी + चावल की खीर (इलायची और मेवों के साथ, गुड़ से मीठा किया गया )	फलों का कटोरा (भिगोये हुए चिया बीजों के साथ)	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	A2 पनीर भुजीं पराठा या अंडा भुजीं पराठा + दही डिप	<p><b>नट्स और बीज मिश्रण (यदि एलजीं न हो):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 छोटा चम्मच कढ़ू और चिया बीज</li> <li>2 भीगे हुए काजू</li> <li>1 अखरोट</li> <li>3 किशमिश या 1 कटा हुआ अंजीर</li> <li>मुट्ठी भर भुने हुए चने</li> <li>+ <b>इम्युनिटी ड्रिंक :</b> 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।</li> </ul>	<p>कचुम्बर सलाद (खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस)</p> <p>+</p> <p>आलू बैंगन (आलू और बैंगन की कटी)</p> <p>+</p> <p>दाल तड़का</p> <p>+</p> <p>बाजरे की रोटी या चावल में से एक</p>	<p>मौसमी फल का कटोरा (ताजे मौसमी फलों का रंगीन मिश्रण जिसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर होता है)</p>	<p>कढ़ू का सूप</p> <p>या</p> <p>चिकन सूप</p> <p>+</p> <p>मिक्स दाल सब्जी खिचड़ी</p> <p>+</p> <p>कढ़ी</p>

मंगलवार	चुकंदर रागी डोसा/अप्पे + टमाटर मूँगफली की चटनी + बैंगन और इमरिटिक सांबर	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स्ड वेजिटेबल और मटर कोरमा या चिकन सांगवाला (चिकन और पालक करी) + दाल रसम + चावल	मकई चाट (नॉन -जीएमओ) (उबले हुए मीठे मकई को नींबू के रस, गुलाबी नमक, भूना हुआ जीरा पाउडर और धनिया के साथ मिलाया हुआ )	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या अंडा कोरमा + बाजरा प्याज पराठा या मसाला ज्वार थेपला में से एक
बुधवार	दलिया (बाटीक गेहूं/पिसा हुआ गेहूं) सब्जी मटर उपमा + उबला अंडा या भाप से पका मूँग + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन भर्ती या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की टोटी या चावल	उबले हुए मूँग चाट + गर्म रागी माल्ट	कचुम्बर सलाद + इमरिटिक और आलू की करी + मथाफ़रम मसाला या अंडा मसाला + वेजिटेबल समा बाजरा पुलाव

गुरुवार	उबले हुए चावल और दाल ढीकला (कट्टूकस की हुई सब्जियों के साथ) + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे का सलाद (जीरा पातड़ के साथ) + गाजर बीन्स थोरन + लहसुन दाल या मछली कटी + चपाती या जीरा चावल पसंद के अनुसार	सेब और केले के रसायन (कुटे हुए बादाम और अलसी के पातड़ के साथ)	कट्टू दाल का सूप + वेजिटेबल फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी, मुलायम सब्जी मसले हुए आलू, गाजर, मटर से भरी हुई - अंकुरित अनाज, मशलम या अंडे भी साथ मैं लिए जा सकते हैं। रसायन के लिए हल्के पुदीने-दही की चटनी लगाए ) + प्याज़ का आचार
शुक्रवार	गाजर और मेथी सतू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + लौकी चना दाल सब्जी + सब्जियों के साथ पंजाबी कढ़ी + उबले हुए चावल	भुने चने और उबले शिक्करकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर के साथ)	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं रोटी सैंडविच (उबले हुए आलू, चुकंदर और खीरे के साथ बनाया गया ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, धनिया/पुदीना चटनी के साथ)

शनिवार	वेजी ऑमलेट (बेसन-से बना) छोल क्षीट पाव के साथ या छोल क्षीट पाव के साथ अंडा आमलेट + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए अंकुरित मूँग की सलाद + तुर्द की सब्जी + लोबिया कटी या फिथ कटी + ज्वार की रोटी	बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक ढंप से मीठा किया गया )	ताजा हल्दी और अदरक का अचार + गोभी, गाजर और शिमला मिर्च स्टर-फ्राई + दाल तड़का + उबले हुए चावल
रविवार	इडली + इमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी या अंडा भुजी डोसा + किसी प्रकार की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा और गाजर पुदीना रायता + पनीर बिरयानी या चिकन बिरयानी + गुड़ के साथ गाजर का हुल्वा	भुना हुआ बंगल ग्राम पोहा चिवड़ा और अदरक पेय	ब्रोकोली और मटर टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मोसमी सब्जियों, मूँग दाल और हल्के भारतीय गरम मसालों का एक पौष्टिक मिश्रण) + मिनी छोल क्षीट पाव या सॉफ्ट फुल्का रोटी

## सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	<p>सब्जी पोहा + उबले हुए अंकुरित मूँग या उबले हुए अंडे + पुदीना-धनिया चटनी</p>	<p><b>मौसमी फल</b> <b>(उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>नटस और बीज मिश्रण</b> <b>(यदि एलर्जी न हो):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी और तिल के बीज</li> <li>• 2 भींगे हुए बादाम, 1 अखरोट</li> <li>• 2 किशमिश या 1 कटा हुआ खजूर</li> <li>• मुर्ढी भर भुने हुए मखाने</li> </ul> <p><b>इम्युनिटी पेय:</b>  <math>\frac{1}{4}</math> छोटी चम्मच अजवाइन, जीरा, सौंफ और 5-6 तुलसी के पत्ते 1 कप पानी में 5-7 मिनट तक उबालें। छानकर परोसें।</p>	<p>गोल कटे प्याज (जीरा पाउडर के साथ) + पेठा सब्जी + राजमा करी + टोटी या उबले चावल में से एक</p>	<p>उबला हुआ मसाला चना चाट</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और मटर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + गिर्दी टोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>

मंगलवार	मूँग दाल और चावल के आटे का चिल्ला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + टमाटर मूँगफली की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए चुकंदर का सलाद (नींबू और एक चुटकी नमक के साथ) + मिक्स्ड वेज और सोया (नॉन -जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता	खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक का पानी	टमाटर दाल तुलसी सूप या चिकन सूप + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया पुदीना डिप
बुधवार	वेजी ऑमलेट (बेसन से बना ) छोल छीट पाव के साथ या छोल छीट पाव के साथ अंडा आमलेट + पुदीना डिप	ऊपर वाले व्यंजन	सत्तू और मटर टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूँग दाल और हल्के भीरतीय गरम मसाले का एक पौष्टिक मिश्रण) + मिनी छोल छीट पाव या सॉफ्ट फुल्का टोटी	लंबी कटी ककड़ी और गाजर (पुदीना-दही डिप के साथ)	गाजर दाल का सूप + गोभी और मटर स्टर-फ्राई + लहसुन के साथ मूँग दाल या फिला करी + जीरा चावल

गुडवार	रागी रवा वेजिटेबल उपमा (मटर, गाजर और चना दाल तड़के के साथ) + किसी प्रकार की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	लंबे कटे खीरे और सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की कटी + मसूर दाल तड़का या अंडा कटी + रागी टोटी या उबले चावल में से एक	फलों का सलाद (भुने हुए कद्दू के बीज के साथ)	पालक का सूप + काला चना कटी या चिकन भर्ता + ज्वार-मेथी पराठा
थुक्रवार	मशरूम डोसा सब्जियों के साथ या अंडा डोसा सब्जियों के साथ + इमटिक सांबर + नारियल की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला चना चाट + क्रिस्पी गोबी स्टिर-फ्राई + शाही A2 पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता	A2 घी में भुना हुआ कुरकुरा मखाना और उबले हुए अंकुरित मूंग	इमटिक और दाल का सूप + पूरन पोली + आलू की सूखी सब्ज़ी

शनिवार	मिक्स वेजिटेबल पराठा + A2 पनीर भुजी या मिक्स वेजिटेबल पराठा + अंडा भुजी + A2 दही	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी-पालक भर्ता + लोबिया-टमाटर कटी/थोरठो बाटा माछ (सरसों मछली कटी) + राजगिरा (अमरंथ के आटे की) रोटी	उबले हुए मक्के की चाट (नॉन -जीएमओ, मौसमी सब्जियों, गुलाबी नमक के छिड़काव, ज़रा से नीबू के के साथ परोसा गया )	ककड़ी कोशिक्किर + थिमला मिर्च, हटे मटर और आलू कटी + दाल मखनी या चिकन मखनी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल
रविवार	चुकंदर, सतू और मटर टिक्की या कीमा चिकन और चुकंदर टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (नीबू छिड़क कर) + मिक्स वेज और पनीर कटी या हल्के फिथा फिंगर्स (टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसा गया ) + खपली गेहूं फुल्का रोटी + चावल की खीट (इलायची और मेवों के साथ, गुड़ से मीठा किया गया )	फल का कटोरा (भिंगोये हुए चिया बीजों के साथ)	बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर कटी या चिकन कीमा कटी + अंकुरित वेजिटेबल पुलाव

 हम इस्टेमाल नहीं करते	 हम इस्टेमाल करते हैं
<ul style="list-style-type: none"> <li> एमएसजी (अजीनोमोटो)</li> <li> रंग और प्रिज़र्वेंटिक्स</li> <li> रिफाइंड चीनी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> विभिन्न प्रकार के मौसमी फल और सब्जियाँ</li> <li> स्वस्थ वसा</li> <li> मिश्रित अनाज</li> </ul>

## 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

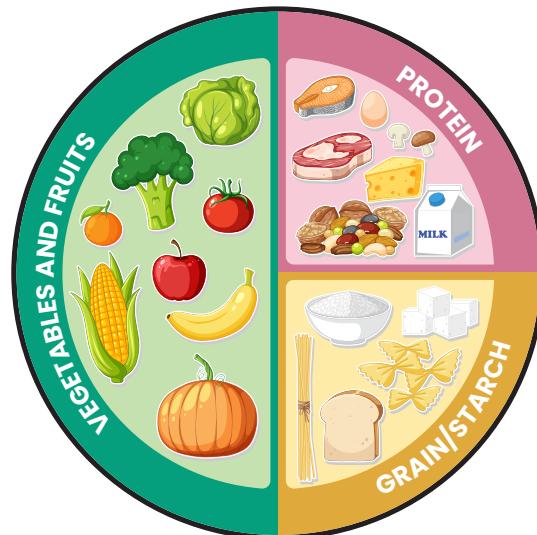
\***महत्वपूर्ण नोट:** ऑर्गेनिकि गुड और शुद्ध शहद प्राकृतिकि हो सकते हैं, लेकनि वे आपके शरीर में चीनी की तरह काम करते हैं। इनका सेवन कम मात्रा में करें-यहां तक कि सिवस्थ शर्करा के लाई के भी ज़दूरी सीमाओं की आवश्यकता है!



## 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 थु़ढ़ होता है।
- खाते समय भोजन पर ही ध्यान दें। भोजन करना एक पवित्र कार्य है।
- डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खटीदने 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 सूयस्ति के करीब करने का प्रयास करें।
- पर्याप्त दूप से हाइड्रेटेड रहें। हर समय अपने साथ पानी की बोतल रखें। रात में शौचालय जाना कम करने के लिए सूयस्ति के बाद पानी का सेवन करें।

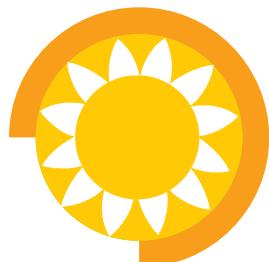


**What does a balanced nutritional plate look like?**



## 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 किया बेहतर होती है।
- सही पोस्ट्यूर ज़रूरी है। कोशिश करें कि झुकें नहीं। अपने कंधों को पीछे की ओर आराम से रखें। गीढ़ 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 इस्टेमेल 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 चीजों के लिए आभार व्यक्त करें जो अच्छी रहीं, चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न हों।
- जागते ही गैजेट और स्क्रीन के इस्टेमेल 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 ढंप 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?
- टोजाना 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 मम्म) 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, किटाने की खटीदारी, 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।

### अस्थीकरण:

- 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 सौच-समझकर डिज़ाइन किया गया है - यह सामान्य बाल चिकित्सा आहार दिशानिर्देशों के अनुकूल है।
- हालाँकि, बच्चे की उम्र, गतिविधि रूटर और किसी भी मौजूदा चिकित्सीय स्थिति के आधार पर पोषण संबंधी ज़रूरतें व्यापक रूप से अनुकूल हो सकती हैं। यदि आपके बच्चे को कोई विशिष्ट स्वास्थ्य विंता या चिकित्सीय स्थिति है, तो हम जौर 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 सौच-समझकर चुनाव करें।