

भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (मई 2026)

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	सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + ड्रमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो इसका 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 काले किशमिश • भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा + पेय विकल्प (कोई एक 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, मक्का (नॉन-जीएमओ) और खीरे का सलाद + पत्तागोभी पोरियल (सरसों के बीज, करी पत्ते और कसा हुआ नारियल डालकर तड़का लगाया गया) + कसे हुआ नारियल के साथ चिकन करी या मूंग-मसूर दाल तड़का लहसुन और टमाटर के साथ + अमरंथ की रोटी (राजगिरा आटे से बनी)	बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ सेब के टुकड़े + खीरा और पुदीना वाला पेय	कचुंबर सलाद + मोरिंगा, कद्दू और सब्जी की खिचड़ी + टमाटर रसम

<p>मंगलवार</p>	<p>सब्जी और मूंगफली का पोहा + उबले हुए स्प्राउट्स या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे के टुकड़े और सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की करी + चना दाल तड़का या चिकन स्ट्यू + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से कोई एक</p>	<p>सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी</p>	<p>नींबू के रस के साथ गोल कटे प्याज + तोरी और मटर की सब्जी + मशरूम करी + जीरा चावल</p>
<p>बुधवार</p>	<p>हरी मूंग दाल और चावल का चीला, मटर की प्यूरी के साथ + टमाटर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज और टमाटर + भिन्डी सब्जी (ओकरा स्टर्-फ्राई) + राजमा या महाराष्ट्रीयन मछली करी + खपली गेहूं की रोटी या जीरा चावल में से एक</p>	<p>तिल और सत्तू चिक्की (भुने हुए सत्तू में मिले हुए कुरकुरे तिल) (भुने हुए चने का आटा), प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया) + नींबू और पुदीने का पेय</p>	<p>खीरा (कोशिम्विर) + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू की करी + दाल मखनी या चिकन कोरमा + राजगिरा फुल्का (अमरंथ का आटा) या उबले हुए चावल</p>

<p>गुरुवार</p>	<p>सब्जियों के साथ भरवां खमन ढोकला + इमली-खजूर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पुलाव या अंडा पुलाव + जीरा पाउडर की एक चुटकी के साथ परोसा गया A2 दही</p>	<p>भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की हुई)</p>	<p>ठंडा खीरे का सूप + A2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताज़े खीरे, चुकंदर और धनिया-पुदीने की चटनी से भरी हुई नरम ग्रिल्ड गेहूं की रोटी) या ग्रील्ड चिकन रोल (गेहूं की रोटी जिसमें स्वादिष्ट ग्रिल्ड चिकन, सब्जियां और चटपटी पुदीने की चटनी भरी हुई है)</p>
<p>शुक्रवार</p>	<p>शकरकंद, सत्तू और मटर की टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और सब्जी टिक्की + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा और टमाटर का सलाद (नारियल की ड्रेसिंग के साथ) + अवियल (नारियल और दही की ग्रेवी में मिश्रित सब्जियां) + कडाला करी (काले चने की करी) या केरल शैली की अंडा करी + चावल</p>	<p>घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + जलजीरा</p>	<p>हरा भरा कबाब पुदीने की चटनी के साथ + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी (विभिन्न प्रकार की सब्जियों और हल्के भारतीय गरम मसाले में मसली हुई मूंग दाल से बना, ग्लूटेन-मुक्त/गेहूं के बन या रोटी के साथ परोसा गया)</p>

<p>शनिवार</p>	<p>चुकंदर और सोया (नॉन -जीएमओ) उत्तपम या चुकंदर और अंडा उत्तपम + पुदीना और दही की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी भरता + लोबिया करी या शोरशे बता माछ (सरसों मछली करी) + राजगीरा रोटी या चावल में से एक</p>	<p>घर पर बना आम का योगर्ट , चिया सीड्स के साथ</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और मटर के कोफ़ते की करी या चिकन कोफ़ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>
<p>रविवार</p>	<p>विशेष स्प्राउट्स मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव/घर का बना गेहूं का पाव या स्पेशल मशरूम/अंडा कीमा + ग्लूटेन-मुक्त पाव/घर का बना गेहूं का पाव</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला चना चाट + कुरकुरी गोभी की सब्ज़ी + शाही A2 पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता</p>	<p>खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ हम्मस + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी</p>	<p>टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी का सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने 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	होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर पकी हुई लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताजी धनिया और योगर्ट से सजाई हुई) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड स्कैम्बल्ड अंडे (हल्के भारतीय मसालों के साथ)	<p>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</p> <p>+</p> <p>सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो इसका सेवन न करें)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज • 1 छोटा चम्मच तिल • 2-3 भीगे हुए बादाम • 2 काले किशमिश • भुने हुए मखाने और चने <p>+</p> <p>पेय विकल्प (कोई एक चुनें)</p> <ul style="list-style-type: none"> • सत्तू और पुदीना छाछ • आम पन्ना • मलाई के साथ नारियल पानी • कोकम पेय 	<p>दही प्याज (जीरा और धनिया के साथ प्याज और योगर्ट का सलाद)</p> <p>+</p> <p>आलू गोभी (आलू और फूलगोभी की करी)</p> <p>+</p> <p>राजमा करी</p> <p>+</p> <p>रोटी या चावल में से कोई एक चुनें</p>	<p>भुना हुआ पोहा चिवड़ा</p> <p>+</p> <p>सत्तू छाछ</p>	<p>गाजर का सलाद</p> <p>+</p> <p>लौकी और मटर के कोफ्ते की करी</p> <p>या</p> <p>चिकन कोफ्ता करी</p> <p>+</p> <p>मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>

<p>मंगलवार</p>	<p>गाजर और मेथी सत्तू थपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थपला + A2 दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज का सलाद (नींबू और चुटकी भर नमक के साथ) + मिक्स वेज और सोया (नॉन-जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + उबले हुए लौकी का रायता</p>	<p>भीगे हुए मेवों के पाउडर (बादाम, अखरोट, काजू) से सजाए गए आम के टुकड़े।</p>	<p>सैंधा नमक के साथ टमाटर के टुकड़े + A2 घी के साथ मिक्स्ट वेजिटेबल खिचड़ी + सत्तू कढ़ी</p>
<p>बुधवार</p>	<p>कटी हुई सब्जियों के साथ बैसन चीला + धनिया या पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>नींबू-जीरा तड़का के साथ कसा हुआ गाजर और चुकंदर का सलाद + पालक पनीर या मछली करी + खपली गेहूं का फुल्का या उबले हुए चावल में से कोई एक चुनें।</p>	<p>मुरमुरे और भुने हुए चने का मिश्रण (मुरमुरा (फुले हुए चावल) और भुने हुए काले चने का कुरकुरा मिश्रण, जिसमें चुटकी भर जीरा पाउडर, सैंधा नमक और कुछ करी पत्ते डाले जाते हैं)</p>	<p>उबले हुए अंकुरित स्प्राउट्स का सलाद + दाल पालक या चिकन करी + रोटी/पराठा/थपला में से कोई एक चुनें</p>

<p>गुरुवार</p>	<p>सब्जियों के साथ दलिया उपमा या सब्जियों के साथ रवा उपमा + मटर (उपमा में मिलाई जाती है) या उबला अंडा (अलग से खाएं) + पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर कोसिम्बिर + समा बाजरा मिक्स वेज और दाल खिचड़ी + गुजराती कढ़ी</p>	<p>चना चाट + चुकंदर और गाजर का ताज़ा पेय</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल पनीर/चिकन टिक्की + मिनी मसाला डोसा + नारियल की चटनी + वेजिटेबल सांबर</p>
<p>शुक्रवार</p>	<p>इडली + नारियल की चटनी + ड्रमस्टिक और कद्दू के साथ मिक्स वेजिटेबल सांबर</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>टमाटर, दाल और तुलसी का रसम या चिकन स्टू + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया-पुदीना डिप</p>	<p>घर पर बना फ्रूट योगर्ट बाउल जिसमें चिया सीड्स मिलाए गए हैं।</p>	<p>मैकरोनी, मटर और मक्के का सूप + स्प्राउट्स /मशरूम/अंडे के साथ मल्टीग्रेन वेजिटेबल फ्रेंकी + प्याज और पुदीने की चटनी का अचार</p>

<p>शनिवार</p>	<p>A2 पनीर भुर्जी पराठा या अंडा भुर्जी पराठा + दही में डुबोकर खाएं</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या मछली कोरमा + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा</p>	<p>उबला हुआ मसाला चना चाट + अदरक नींबू पानी</p>	<p>सब्जी के टुकड़े + मिक्स वेजिटेबल्स दो प्याज़ा + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी</p>
<p>रविवार</p>	<p>सब्जी और मटर-मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) गेहूं के पाव के साथ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कचुंबर सलाद (खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस) + आलू बैंगन (आलू और बैंगन की करी) + नारियल के दूध के साथ दाल तड़का या काली मिर्च वाली मछली करी + ज्वार की रोटी या चावल में से कोई एक चुनें</p>	<p>मौसमी फलों का कटोरा (ताजे मौसमी फलों का रंगीन मिश्रण जिसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर मिलाया गया है)</p>	<p>बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव</p>

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + ड्रमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो इसका 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 काले किशमिश • भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा + पेय विकल्प (कोई एक 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, मक्का (नॉन-जीएमओ) और खीरे का सलाद + पत्तागोभी पोरियल (सरसों के बीज, करी पत्ते और कसा हुआ नारियल डालकर तड़का लगाया गया) + कसे हुए नारियल के साथ चिकन करी या मूंग-मसूर दाल तड़का लहसुन और टमाटर के साथ + अमरंथ की रोटी (चावल के आटे से बनी)	बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ सेब के टुकड़े + खीरे और पुदीना वाला पेय	कचुंबर सलाद + मोरिंगा, कद्दू और वेजिटेबल खिचड़ी + टमाटर रसम

मंगलवार	सब्जी और मूंगफली का पोहा + भाप में पके अंकुरित अनाज या उबला हुआ अंडा + धनिया की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे के टुकड़े और सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की करी + चना दाल तड़का या चिकन स्ट्यू + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से कोई एक चुनें	सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी	नींबू के रस के साथ गोल कटे प्याज + तोरी और मटर की सब्जी + मशरूम करी + जीरा चावल
बुधवार	हरी मूंग दाल और चावल का चीला, मटर की प्यूरी के साथ + टमाटर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	प्याज और टमाटर के टुकड़े + भिंडी की सब्जी + राजमा या महाराष्ट्रीयन मछली करी + खपली गेहूं की रोटी या जीरा चावल में से एक	तिल और सत्तू चिक्की (भुने हुए सत्तू (भुने हुए चने के आटे) में कुरकुरे तिल मिलाकर, प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया) + नींबू और पुदीने का पेय	खीरा (कोशिम्विर) + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू की करी + दाल मखनी या चिकन कोरमा + राजगिरा फुल्का (अमरंथ आटा) या उबले हुए चावल

<p>गुरुवार</p>	<p>सब्जियों के साथ भरवां खमन ठोकला + इमली-खजूर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटा हुआ प्याज का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पुलाव या अंडा पुलाव + एक चुटकी जीरा पाउडर के साथ परोसा गया A2 दही</p>	<p>भुने हुए शकरकंद की चाट + A 2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की हुई)</p>	<p>ठंडा खीरे का सूप + A 2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताजे खीरे, चुकंदर और धनिया-पुदीने की चटनी से भरी हुई नरम ग्रिल्ड गेहूं की रोटी) या ग्रील्ड चिकन रोल (गेहूं की रोटी जिसमें स्वादिष्ट ग्रिल्ड चिकन, सब्जियां और चटपटी पुदीने की चटनी भरी हुई है)</p>
<p>शुक्रवार</p>	<p>शकरकंद, सत्तु और मटर की टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और वेजिटेबल टिक्की + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा और टमाटर का सलाद (नारियल की ड्रेसिंग के साथ) + अवियल (नारियल और योगर्ट की ग्रेवी में मिक्स्ट सब्जियां) + कडाला करी (काले चने की करी) या केरल शैली की अंडा करी + चावल</p>	<p>घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + जलजीरा</p>	<p>हरा भरा कबाब पुदीने की चटनी के साथ + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी (विभिन्न प्रकार की सब्जियों और हल्के भारतीय गरम मसाले में मसली हुई मूंग दाल से बना, ग्लूटेन-मुक्त/गेहूं के बन या रोटी के साथ परोसा जाता है)</p>

<p>शनिवार</p>	<p>चुकंदर और सोया (नॉन -जीएमओ) उत्तपम या चुकंदर और अंडे का उत्तपम + पुदीना और दही की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी भरता + लोबिया करी या शोरशे बता माछ (सरसों मछली करी) + राजगीरा रोटी या चावल में से एक</p>	<p>घर पर बना आम और योगर्ट का कटोरा, चिया सीड्स के साथ</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और मटर के कोफ़्ते की करी या चिकन कोफ़्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>
<p>रविवार</p>	<p>विशेष स्प्राउट मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव/घर का बना गेहूं का पाव या स्पेशल मशरूम/अंडा कीमा + ग्लूटेन-मुक्त पाव/घर का बना गेहूं का पाव</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला चना चाट + कुरकुरी गोभी की सब्ज़ी + शाही A 2 पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता</p>	<p>खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ हम्मस + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी</p>	<p>टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी का सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने की चटनी लगी होती है)</p>









सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर पकी हुई लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताजी धनिया और योगर्ट से सजाई हुई) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर अंडे की भुर्जी (हल्के भारतीय मसालों के साथ)	<p>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</p> <p>+</p> <p>सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो इसका सेवन न करें)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज • 1 छोटा चम्मच तिल • 2-3 भीगे हुए बादाम • 2 काले किशमिश • भुने हुए मखाने और चने <p>+</p> <p>पेय विकल्प (कोई एक चुनें)</p> <ul style="list-style-type: none"> • सत्तू और पुदीना छाछ • आम पन्ना • मलाई के साथ नारियल पानी • कोकम पेय 	<p>दही प्याज (जीरा और धनिया के साथ प्याज और योगर्ट का सलाद)</p> <p>+</p> <p>आलू गोभी (आलू और फूलगोभी की करी)</p> <p>+</p> <p>राजमा करी</p> <p>+</p> <p>रोटी या चावल में से कोई एक चुनें</p>	<p>भुना हुआ पोहा चिवड़ा</p> <p>+</p> <p>सत्तू चास</p>	<p>गाजर का सलाद</p> <p>+</p> <p>लौकी और मटर के कोफ़्ते की करी</p> <p>या</p> <p>चिकन कोफ़्ता करी</p> <p>+</p> <p>मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>

<p>मंगलवार</p>	<p>गाजर और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी वाला अंडे का थेपला + A2 दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज का सलाद (नींबू और चुटकी भर नमक के साथ) + मिक्स वेज और सोया (नॉन-जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + उबले हुए लौकी का रायता</p>	<p>भीगे हुए मेवों के पाउडर (बादाम, अखरोट, काजू) से सजाए गए आम के टुकड़े।</p>	<p>सेंधा नमक के साथ कटे हुए टमाटर + A2 घी के साथ मिक्स वेजिटेबल खिचड़ी + सत्तू कढ़ी</p>
<p>बुधवार</p>	<p>कटी हुई सब्जियों के साथ बैसन चीला + धनिया या पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>नींबू-जीरा तड़का के साथ कसे हुए गाजर और चुकंदर का सलाद + पालक पनीर या मछली करी + खपली गेहूं का फुल्का या उबले हुए चावल में से कोई एक चुनें।</p>	<p>मुरमुरे और भुने हुए चने का मिश्रण (मुरमुरा (फुले हुए चावल) और भुने हुए काले चने का कुरकुरा मिश्रण, जिसमें चुटकी भर जीरा पाउडर, सेंधा नमक और कुछ करी पत्ते डाले जाते हैं)</p>	<p>उबले हुए स्प्राउट्स का सलाद + दाल पालक या चिकन करी + रोटी/पराठा/थेपला में से कोई एक चुनें</p>

गुरुवार	सब्जियों के साथ दलिया उपमा या सब्जियों के साथ रवा उपमा + मटर (उपमा में मिलाई जाती है) या उबला अंडा (अलग से खाएं) + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर कोशिंबीर + समा बाजरा मिक्स वेज और दाल खिचड़ी + गुजराती कढ़ी	चना चाट + चुकंदर और गाजर का ताज़ा पेय	मिक्स वेजिटेबल पनीर/चिकन टिक्की + मिनी मसाला डोसा + नारियल की चटनी + सब्जी सांबर
शुक्रवार	इडली + नारियल की चटनी + ड्रमस्टिक्स और कद्दू के साथ मिक्सड वेजिटेबल सांबर	ऊपर वाले व्यंजन	टमाटर, दाल और तुलसी का रसम या चिकन स्टू + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया-पुदीना डिप	घर पर बना फ्रूट योगर्ट बाउल जिसमें चिया सीड्स मिलाए गए हैं।	मैकरोनी, मटर और मक्के का सूप + स्प्राउट्स /मशरूम/अंडे के साथ मल्टीग्रेन वेजिटेबल फ्रेंकी + प्याज और पुदीने की चटनी का अचार

<p>शनिवार</p>	<p>A2 पनीर भुर्जी पराठा या अंडा भुर्जी पराठा + दही में डुबोकर खाएं</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या मछली कोरमा कोरमा + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा</p>	<p>उबला हुआ मसाला चना चाट + अदरक नींबू पानी</p>	<p>वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल्स दो प्याज़ा + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी</p>
<p>रविवार</p>	<p>सब्जी और मटर-मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) गेहूं के पाव के साथ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कचुंबर सलाद (खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस) + आलू बैंगन (आलू और बैंगन की करी) + नारियल के दूध के साथ दाल तड़का या काली मिर्च वाली मछली करी + ज्वार की रोटी या चावल में से कोई एक चुनें</p>	<p>मौसमी फलों का कटोरा (ताजे मौसमी फलों का रंगीन मिश्रण जिसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर मिलाया गया है)</p>	<p>बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव</p>

 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

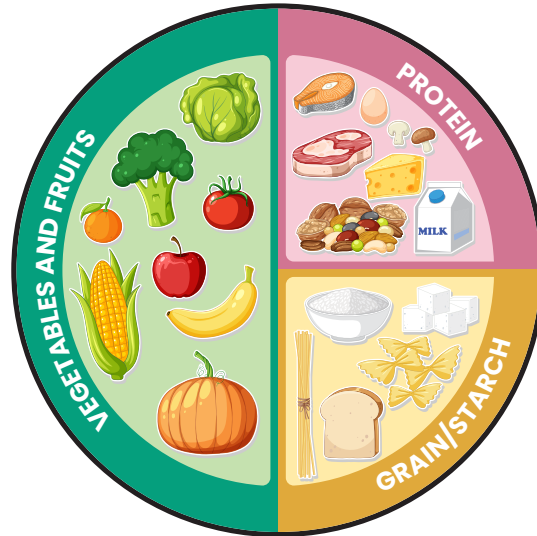
***महत्वपूर्ण नोट:** ऑर्गेनिक गुड़ और शुद्ध शहद प्राकृतिक हो सकते हैं, लेकिन वे आपके शरीर में चीनी की तरह काम करते हैं। इनका सेवन कम मात्रा में करें-यहां तक कि स्वस्थ शर्करा के लिए के भी ज़रूरी सीमाओं की आवश्यकता है!



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।

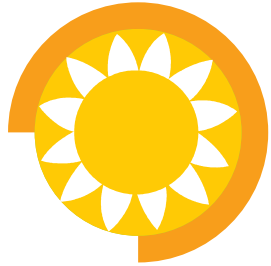


What does a balanced nutritional plate look like?



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 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, 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।