भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान

(जुलाई 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 के सुझाव शामिल किए 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।

LC™
LUKE COUTINHO

सप्ताह 1

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	कद्दूकस की हुई गाजर के साथ रागी और सत्तू का नमकीन पैनकेक या रागी, अंडा और कद्दूकस की हुई गाजर से बना नमकीन पैनकेक + धनिया चटनी	**मौसमी फल** ***(उपलब्धता के अनुसार)*** **+** **मेवे और बीजों का मिश्रण** ***(यदि एलर्जी न हो तो):*** • 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी और तिल के बीज • 2 भीगे हुए बादाम और 1 अखरोट • 1 कटा हुआ खजूर • मुट्ठी भर भुने हुए मखाने **+** **इम्युनिटी बढ़ाने वाले पेय की विधि:** एक कप पानी में ¼ छोटा चम्मच अजवाइन, जीरा और सौंफ, साथ ही 5-6 तुलसी के पत्ते डालकर 5-7 मिनट तक उबालें। छानकर परोसें।	कद्दूकस की हुई चुकंदर और गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल सब्जी *(गाजर, बीन्स, मटर और आलू को जीरा और हल्दी के साथ भूनकर नरम और हल्के मसाले में बनाया गया)* + मसूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल	मौसमी फलों का कटोरा *(ताजे मौसमी फलों का एक रंगीन मिश्रण जिसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर मिलाया गया है।)*	ब्रोकली और पालक का सूप + भरवां सब्जी और दाल पराठा + पुदीने की चटनी

मंगलवार	ज्वार पोंगल, मूंग दाल और A2 घी के साथ + हल्की उबली हुई सब्जी + नारियल की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	जीरा पाउडर के साथ खीरे का सलाद + भिंडी आलू मसाला + मूंग दाल तड़का या चिकन कोरमा + खपली गेहूं अजवाइन पराठा	उबले हुए चने की चाट + गर्म रागी माल्ट	सेंधा नमक के साथ कटे हुए टमाटर + मिक्स वेजिटेबल खिचड़ी, A 2 घी के साथ + सत्तू कढ़ी
बुधवार	भरवां मिनी इडली + नारियल की चटनी + ड्रमस्टिक सांभर	ऊपर वाले व्यंजन	दही प्याज़ *(जीरा और धनिया के साथ प्याज और दही का सलाद)* + आलू गोभी *(आलू और फूलगोभी की करी)* + राजमा करी या मछली करी + रोटी या चावल में से कोई एक	उबली हुई मूंग चाट + खजूर और मेवे की स्मूदी, साथ में (A2) दूध।	गाजर और टमाटर का सूप + भरवां वेजिटेबल पराठा रोल या स्टफ्ड वेज और अंडा रोल + पुदीने की चटनी

गुरुवार	मिक्स वेजिटेबल राइस सेमिया + सूखा मूंग मसाला या अंडा मसाला स्टर-फ्राई + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर कोसिम्बीर + सामा बाजरा मिक्स वेजिटेबल और दाल खिचड़ी + गुजराती कढ़ी	बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ कटे हुए सेब + खीरा पुदीना कूलर	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घर की बनी चिकन करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला
शुक्रवार	बेसन से बना शाकाहारी ऑमलेट, होल व्हीट पाव के साथ या अंडे का ऑमलेट और होल व्हीट पाव + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा और गाजर पुदीने का रायता + पनीर पुलाव या चिकन वेजिटेबल पुलाव + गुड़ के साथ लौकी का हलवा	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + गुड़ और मूंगफली के लड्डू	बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव

शनिवार	पालक और A2 पनीर चावल के आटे का चिल्ला + टमाटर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	कचुंबर 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)* + बाजरा रोटी या चावल में से कोई एक	भुने हुए चने और उबले हुए शकरकंद की चाट *(कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर की चटनी के साथ।)*	गाजर और दाल का सूप + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या मछली करी + ज्वार की रोटी या खपली गेहूं की रोटी
रविवार	खपली गेहूं आलू-मटर पराठा या मसाला अंडा पराठा + पुदीना योगर्ट डिप	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू के छिड़काव के साथ गोल कटे प्याज और टमाटर + मिक्स वेजिटेबल और पनीर करी या माइल्ड फिश फिंगर्स *(टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसा जाता है)* + फुल्का रोटी + चावल की खीर *(इलायची और मेवों के साथ, गुड़ से मीठी की हुई)*	भीगे हुए मेवे *(बादाम, अखरोट और काजू)* के पाउडर से सजाए गए आम के टुकड़े + सत्तू स्मूदी *(पानी या A2 दूध से बनाई गई, जिसमें थोड़ी सी गुड़ और इलायची मिलाई गई हो।)*	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी सैंडविच *(उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया या पुदीने की चटनी लगाई जाती है।)*

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	मटर, गाजर और चना दाल तड़का के साथ रागी रवा वेजिटेबल उपमा + चटनी	**मौसमी फल** *(उपलब्धता के अनुसार)* **+** **मेवे और बीजों का मिश्रण** *(यदि एलर्जी न हो तो):* • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया सीड्स • 2 भीगे हुए काजू • 1 अखरोट • 1 कटा हुआ अंजीर • एक मुट्ठी भुने हुए चने **+** **इम्युनिटी बढ़ाने वाले पेय की विधि:** एक कप पानी में 1 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक, ½ छोटा चम्मच हल्दी, एक चुटकी काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्ते डालकर 5 मिनट तक उबालें। छान लें, थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं और गरमागरम परोसें।	चुकंदर और तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन भरता या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की रोटी या चावल	चिया सीड्स और अलसी पाउडर के साथ घर का बना फ्रूट बाउल	गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पनीर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता या अंडा कोरमा करी + मिस्सी रोटी *(खपली गेहूं और बेसन)*

मंगलवार	कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ उबले हुए चावल और दाल का ढोकला + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मशरूम कोरमा या अंडा मसाला करी + नींबू चावल, इमली चावल या नारियल चावल में से कोई एक	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 गए हैं।)*	मिक्स वेजिटेबल , ड्रमस्टिक और दाल का सूप या चिकन सूप + पूरन पोली + सूखे आलू की सब्ज़ी
बुधवार	गाजर, मटर और A2 पनीर भुर्जी पराठा या गाजर, मटर और अंडा भुर्जी पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू-जीरा तड़का के साथ कसा हुआ गाजर और चुकंदर का सलाद + कडाला करी या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या उबले हुए चावल में से कोई एक	भुना हुआ पोहा चिवड़ा + सत्तू शिकंजी	पुदीने की चटनी के साथ आलू मटर टिक्की + मशरूम या कीमा बनाए हुए चिकन के साथ मिनी वेज रैप

गुरुवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और वेजिटेबल टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + लौकी कोफ्ता करी + लोबिया करी या चिकन कीमा + ज्वार की रोटी या जीरा राइस	खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ हम्मस + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी	गाजर और दाल का सूप + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं मेथी थेपला
शुक्रवार	सब्जी और मटर-मशरूम करी, गेहूं के पाव के साथ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर, मक्का *(नॉन जीएमओ)* और खीरे का सलाद + पत्ता गोभी पोरियल *(सरसों के बीज, करी पत्ते और कसा हुआ नारियल डालकर तड़का लगाया गया)* + कसे हुए नारियल के साथ चिकन करी या लहसुन और टमाटर के साथ मूंग दाल तड़का + अमरंथ रोटी *(राजगीरा का आटा)*	बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस *(गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)*	खीरा कोशिम्बीर + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू की करी + दाल मखनी या चिकन स्टू + राजगिरा फुल्का *(अमरंथ के आटे की रोटी) या जीरा चावल*

शनिवार	चुकंदर और आलू मसाला डोसा या चुकंदर, आलू और अंडे का मसाला डोसा + टमाटर लहसुन चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू और सेंधा नमक के साथ गाजर और खीरे के टुकड़े + पत्ता गोभी और शिमला मिर्च की सब्ज़ी + छोले मसाला + अजवाइन पराठा	भुना हुआ शकरकंद + पुदीना और अदरक वाला नींबू पानी	मशरूम सूप या एग ड्रॉप सूप + चुकंदर और शकरकंद टिक्की + कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ ज्वार-सत्तू चीला + पुदीने की चटनी
रविवार	सोया *(नॉन जीएमओ)* वेजी टिक्की रोल *(खपली गेहूं की रोटी और पुदीने की चटनी के साथ परोसा जाता है)*	ऊपर वाले व्यंजन	कटे हुए प्याज का सलाद *(नींबू और चुटकी भर नमक के साथ)* + मिक्स वेजिटेबल और पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + लौकी का उबला हुआ रायता	कॉर्न चाट *(नॉन जीएमओ)* *(उबले हुए मीठे कॉर्न को नींबू के रस, गुलाबी नमक, भुने हुए जीरा पाउडर और धनिये के साथ मिलाकर बनाया गया।)*	हरा भरा कबाब पुदीने की चटनी के साथ + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी *(इसमें मिली-जुली सब्जियां और मैश की हुई मूंग दाल को हल्के भारतीय गरम मसाले में पकाया जाता है, और इसे ग्लूटेन-फ्री या गेहूं के बन्स या रोटी के साथ परोसा जाता है।)*

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	कद्दूकस की हुई गाजर के साथ रागी और सत्तू का नमकीन पैनकेक या रागी, अंडा और कद्दूकस की हुई गाजर से बना नमकीन पैनकेक + धनिया चटनी	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **मेवे और बीजों का मिश्रण** *(यदि एलर्जी न हो तो)*: • 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी और तिल के बीज • 2 भीगे हुए बादाम और 1 अखरोट • 1 कटा हुआ खजूर • मुट्ठी भर भुने हुए मखाने **+** **इम्युनिटी बढ़ाने वाले पेय की विधि:** एक कप पानी में ¼ छोटा चम्मच अजवाइन, जीरा और सौंफ, साथ ही 5-6 तुलसी के पत्ते डालकर 5-7 मिनट तक उबालें। छानकर परोसें।	कद्दूकस की हुई चुकंदर और गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल सब्जी *(गाजर, बीन्स, मटर और आलू को जीरा और हल्दी के साथ भूनकर नरम और हल्के मसाले में बनाया गया)* + मसूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल	मौसमी फलों का कटोरा *(ताजे मौसमी फलों का एक रंगीन मिश्रण जिसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर मिलाया गया है।)*	ब्रोकली और पालक का सूप + भरवां वेजिटेबल और दाल पराठा + पुदीने की चटनी

मंगलवार	ज्वार पोंगल, मूंग दाल और A2 घी के साथ + हल्की उबली हुई सब्जियां + नारियल की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	जीरा पाउडर के साथ खीरे का सलाद + भिंडी आलू मसाला + मूंग दाल तड़का या चिकन कोरमा + खपली गेहूं अजवाइन पराठा	उबले हुए चने की चाट + गर्म रागी माल्ट	सेंधा नमक के साथ कटे हुए टमाटर + मिक्स वेजिटेबल खिचड़ी, A 2 घी के साथ + सत्तू कढ़ी
बुधवार	भरवां मिनी इडली + नारियल की चटनी + ड्रमस्टिक सांभर	ऊपर वाले व्यंजन	दही प्याज़ *(जीरा और धनिया के साथ प्याज और दही का सलाद)* + आलू गोभी *(आलू और फूलगोभी की करी)* + राजमा करी या मछली करी + रोटी या चावल में से कोई एक	उबली हुई मूंग चाट + खजूर और मेवे की स्मूदी, साथ में (A2) दूध।	गाजर और टमाटर का सूप + भरवां वेजिटेबल पराठा रोल या स्टफ्ड वेज और अंडा रोल + पुदीने की चटनी

गुरुवार	मिक्स वेजिटेबल राइस सेमिया + सूखा मूंग मसाला या अंडा मसाला स्टर-फ्राई + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर कोसिम्बीर + सामा बाजरा मिक्स वेजिटेबल और दाल खिचड़ी + गुजराती कढ़ी	बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ सेब के टुकड़े + खीरा पुदीना पेय	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घर की बनी चिकन करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से एक
शुक्रवार	बेसन से बना शाकाहारी ऑमलेट, होल व्हीट पाव के साथ या अंडे का ऑमलेट और होल व्हीट पाव + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा और गाजर पुदीने का रायता + पनीर पुलाव या चिकन वेजिटेबल पुलाव + गुड़ के साथ लौकी का हलवा	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + गुड़ और मूंगफली के लड्डू	बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव

शनिवार	पालक और A2 पनीर चावल के आटे का चिल्ला + टमाटर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	कचुंबर 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)* + बाजरा रोटी या चावल में से कोई एक	भुने हुए चने और उबले हुए शकरकंद की चाट *(कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर की चटनी के साथ।)*	गाजर और दाल का सूप + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या मछली करी + ज्वार की रोटी या खपली गेहूं की रोटी
रविवार	खपली गेहूं आलू-मटर पराठा या मसाला अंडा पराठा + पुदीना योगर्ट डिप	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू के छिड़काव के साथ गोल कटे प्याज और टमाटर + मिक्स वेजिटेबल और पनीर करी या माइल्ड फिश फिंगर्स *(टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसा जाता है)* + फुल्का रोटी + चावल की खीर *(इलायची और मेवों के साथ, गुड़ से मीठी की हुई)*	भीगे हुए मेवे *(बादाम, अखरोट और काजू)* के पाउडर से सजाए गए आम के टुकड़े + सत्तू स्मूदी *(पानी या A2 दूध से बनाई गई , जिसमें थोड़ी सी गुड़ और इलायची मिलाई गई हो।)*	टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी सैंडविच *(उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया या पुदीने की चटनी लगाई जाती है।)*

सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	मटर, गाजर और चना दाल तड़का के साथ रागी रवा वेजिटेबल उपमा + चटनी	**मौसमी फल** ***(उपलब्धता के अनुसार)*** **+** **मेवे और बीजों का मिश्रण** ***(यदि एलर्जी न हो तो):*** • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया सीड्स • 2 भीगे हुए काजू • 1 अखरोट • 1 कटा हुआ अंजीर • एक मुट्ठी भुने हुए चने **+** **इम्युनिटी बढ़ाने वाले पेय की विधि:** एक कप पानी में 1 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक, ½ छोटा चम्मच हल्दी, एक चुटकी काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्ते डालकर 5 मिनट तक उबालें। छान लें, थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं और गरमागरम परोसें।	चुकंदर और तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन भरता या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की रोटी या चावल	चिया सीड्स और अलसी पाउडर के साथ घर का बना फ्रूट बाउल	गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पनीर कोफ्ता करी या चिकन कोफ़्ता या अंडा कोरमा करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं और बेसन)

मंगलवार	कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ उबले हुए चावल और दाल का ढोकला + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मशरूम कोरमा या अंडा मसाला करी + नींबू चावल, इमली चावल या नारियल चावल में से कोई एक	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 गए हैं।)*	मिक्स वेजिटेबल , ड्रमस्टिक और दाल का सूप या चिकन सूप + पूरन पोली + सूखे आलू की सब्ज़ी
बुधवार	गाजर, मटर और A2 पनीर भुर्जी पराठा या गाजर, मटर और अंडा भुर्जी पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू-जीरा तड़का के साथ कसे हुए गाजर और चुकंदर का सलाद + कडाला करी या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या उबले हुए चावल में से कोई एक	भुना हुआ पोहा चिवड़ा + सत्तू शिकंजी	पुदीने की चटनी के साथ आलू मटर टिक्की + मशरूम या कीमा बनाए हुए चिकन के साथ मिनी वेज रैप

गुरुवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और वेजिटेबल टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + लौकी कोफ्ता करी + लोबिया करी या चिकन कीमा + ज्वार की रोटी या जीरा राइस	खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ हम्मस + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी	गाजर और दाल का सूप + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं मेथी थेपला
शुक्रवार	सब्जी और मटर-मशरूम करी, गेहूं के पाव के साथ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर, मक्का *(नॉन जीएमओ)* और खीरे का सलाद + पत्ता गोभी पोरियल *(सरसों के बीज, करी पत्ते और कसा हुआ नारियल डालकर तड़का लगाया गया)* + कसे हुए नारियल के साथ चिकन करी या लहसुन और टमाटर के साथ मूंग दाल तड़का + अमरंथ रोटी *(राजगीरा का आटा)*	बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस *(गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)*	खीरा कोशिम्बीर + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू की करी + दाल मखनी या चिकन स्टू + राजगिरा फुल्का *(अमरंथ के आटे की रोटी)* या जीरा चावल

शनिवार	चुकंदर और आलू मसाला डोसा या चुकंदर, आलू और अंडे का मसाला डोसा + टमाटर लहसुन चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू और सेंधा नमक के साथ गाजर और खीरे के टुकड़े + पत्ता गोभी और शिमला मिर्च की सब्ज़ी + छोले मसाला + अजवाइन पराठा	भुना हुआ शकरकंद + पुदीना और अदरक वाला नींबू पानी	मशरूम सूप या एग ड्रॉप सूप + चुकंदर और शकरकंद टिक्की + कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ ज्वार-सत्तू चीला + पुदीने की चटनी
रविवार	सोया *(नॉन जीएमओ)* वेजी टिक्की रोल *(खपली गेहूं की रोटी और पुदीने की चटनी के साथ परोसा जाता है)*	ऊपर वाले व्यंजन	कटे हुए प्याज का सलाद *(नींबू और चुटकी भर नमक के साथ)* + मिक्स वेजिटेबल और पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + लौकी का उबला हुआ रायता	कॉर्न चाट *(नॉन जीएमओ)* *(उबले हुए मीठे कॉर्न को नींबू के रस, गुलाबी नमक, भुने हुए जीरा पाउडर और धनिये के साथ मिलाकर बनाया गया।)*	हरा भरा कबाब पुदीने की चटनी के साथ + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी *(इसमें कई तरह की सब्जियां और मैश की हुई मूंग दाल को हल्के भारतीय गरम मसाले में पकाया जाता है, और इसे ग्लूटेन-फ्री या गेहूं के बन्स या रोटी के साथ परोसा जाता है।)*

❌ 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

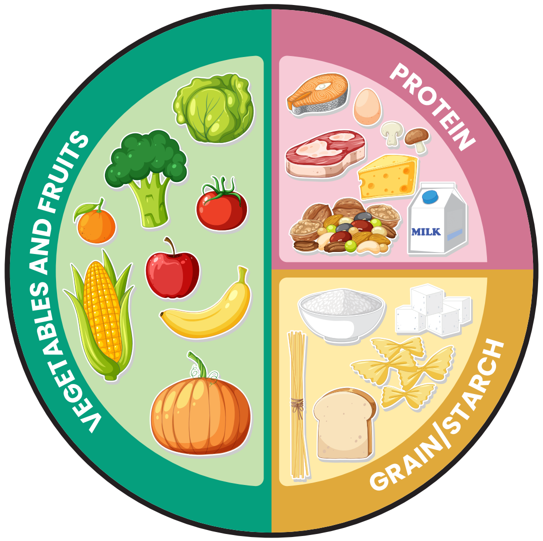
💡 मैदे का कम से कम उपयोग

***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

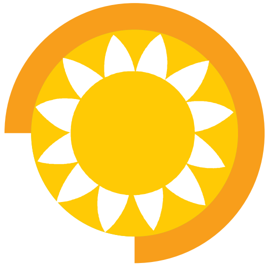
- अलग-अलग तरह की चीज़ें खाओ. अपनी प्लेट में यथासंभव अधिक से अधिक रंग शामिल करने का प्रयास करें। जैसे लाल, बैंगनी, हरा, पीला, नारंगी । जितने ज्यादा रंग, उतने ज्यादा पोषक तत्व।
- हर कौर अच्छे से चबाओ। पाचन मुँह से शुरू होता है।
- खाते समय भोजन पर ही ध्यान दें। भोजन करना एक पवित्र कार्य है।
- डिब्बाबंद 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, 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 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।