

**LC**<sup>TM</sup>  
LUKE COUTINHO

# भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (जून 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 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।

## सप्ताह 1

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	चुकंदर रागी डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी + बैंगन और इमस्टिक सांभर	<b>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>सूखे मेवे और बीज का मिश्रण (एलर्जी होने पर इसका सेवन न करें):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज</li> <li>• 1 छोटा चम्मच तिल</li> <li>• 2-3 बिना नमक वाले पिस्ता (आधे कटे हुए)</li> <li>• 2 काले किशमिश</li> <li>• भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा</li> </ul> <b>+</b> <b>पेय विकल्प (1 चुनें)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सत्तू छाछ</li> <li>• गुड़ के साथ पुदीने का नींबू पानी</li> <li>• मलाई के साथ नारियल पानी</li> <li>• सौंफ पानी (पाचन के लिए सौंफ युक्त पानी)</li> </ul>	मक्का और खीरे की सलाद + फूलगोभी और मटर की करी + चिकन टिक्का मसाला या पीली मूंग दाल तड़का + ज्वार की रोटी या चावल में से एक	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियां मिलाकर)	मिक्सड वेजिटेबल सूप + भरवां सब्जी और पनीर पराठा + धनिया-पुदीना डिप

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>बेसन और चावल के आटे से बना वेजिटेबल चिल्ला या सब्जियों और होलमील टोस्ट के साथ अंडे का आमलेट + पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>प्याज और टमाटर के टुकड़े + भिंडी की सब्जी + राजमा या महाराष्ट्रीयन फिश करी + खपली गेहूं की रोटी या जीरा राइस में से एक</p>	<p>उबला हुआ मक्का(नाँन-जीएमओ) + कोकूम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और गुलाबी नमक के साथ कोकम का गूदा)</p>	<p>कचुंबर सलाद + सब्जी वाली दाल खिचड़ी + गुजराती कढ़ी</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज का सलाद (नींबू और चुटकी भर नमक के साथ) + मिक्स्ट वेजिटेबल और सोया(नाँन-जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + लौकी का उबला हुआ रायता</p>	<p>सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और मटर के कोफ्ते करी या अंडा कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी(खपली गेहूं + बेसन)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>मटर और सब्जियों के साथ दलिया उपमा + टमाटर लहसुन चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर, खीरा और टमाटर के स्लाइस जीरा पाउडर के साथ + मिक्स्ट वेजिटेबल मशरूम करी या मछली करी + ज्वार की रोटी या उबले हुए चावल</p>	<p>अलग-अलग रंगों के फल (रंग-बिरंगे आम, सेब, अंगूर या उपलब्ध किसी भी फल के छोटे-छोटे टुकड़े, एक सींक में पिरोए हुए)</p>	<p>टमाटर का सूप + A 2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताज़े खीरे, चुकंदर और धनिया-पुदीने की चटनी से भरी हुई नरम ग्रिल्ड गेहूं की रोटी) या ग्रिल्ड चिकन रोल (गेहूं की रोटी जिसमें स्वादिष्ट ग्रिल्ड चिकन, सब्जियां और चटपटी पुदीने की चटनी भरी हुई है)</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>सब्जी चावल सेमिया + भुनी हुई मूंगफली या उबले हुए राजमा या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा, प्याज और टमाटर कचुंबर सलाद + मेथी थेपला + मटर और टमाटर की सब्जी + दही</p>	<p>घर का बना हुआ (नॉन-जीएमओ) पॉपकॉर्न + ताज़ा छाछ</p>	<p>वेजिटेबल्स स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल्स दो प्याज़ा + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>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</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला चना चाट + कुरकुरी गोभी की सब्जी + शाही A2 पनीर बिरयानी या चिकन बिरयानी + खीरे का रायता</p>	<p>नींबू और चाट मसाले के साथ उबला हुआ शकरकंद (नरम उबले हुए शकरकंद के टुकड़ों को नींबू के रस, एक चुटकी चाट मसाला और जीरा पाउडर के साथ हल्का सा मिलाकर बनाया गया)</p>	<p>उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से एक</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताज़े हरे धनिये और दही से सजाकर) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड स्क्रेम्बल्ड एग्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर के टुकड़े + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या फिश कोरमा + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा</p>	<p>चिया सीड्स के साथ घर का बना फ्रूट योगर्ट बाउल</p>	<p>मिक्सड वेजिटेबल सूप + होल व्हीट रोटी पिज्जा (सब्जियों और मशरूम या चिकन क्रम्बल में से किसी एक के साथ) + ताज़ा टमाटर-लहसुन स्प्रेड</p>

## सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और वेजिटेबल टिक्की + टमाटर डिप	<b>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी न हो तो):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज और चिया के बीज</li> <li>• 2 भीगे हुए काजू</li> <li>• 1 अखरोट</li> <li>• 3 किशमिश या 1 कटा हुआ अंजीर</li> <li>• एक मुट्ठी भुने हुए चने</li> </ul> <b>+</b> <b>इम्युनिटी बढ़ाने वाले पेय की विधि:</b> 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।	कचुंबर सलाद (खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस) + आलू बैंगन (आलू और बैंगन की करी) + दाल तड़का या नारियल के दूध के साथ काली मिर्च वाली मछली करी + ज्वार की रोटी या चावल में से एक	भीगे हुए मेवे (बादाम, अखरोट और काजू) के पाउडर से सजाए गए आम के टुकड़े	बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + सप्राउट्स वेजिटेबल पुलाव

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>खपली गेहूं आलू-मटर पराठा या मसाला अंडा पराठा + पुदीना योगर्ट डिप</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 के फुल्के या उबले हुए चावल में से एक</p>	<p>चना चाट + चुकंदर और गाजर का रिफ्रेशर</p>	<p>मैकरोनी, मटर और मक्के का सूप + स्प्राउट्स /पनीर/अंडे के साथ मल्टीग्रेन वेजिटेबल फ्रेंकी + प्याज का अचार और पुदीने की चटनी</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>ज्वार पोंगल, मूंग दाल और A2 घी के साथ + हल्की उबली हुई सब्जियां + नारियल की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>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-मसूर दाल तड़का + अमरंथ रोटी (राजगीरा आटा)</p>	<p>खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ हम्मस + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी</p>	<p>हरा भरा कबाब पुदीने की चटनी के साथ + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी (मिश्रित सब्जियों और मैश की हुई मूंग दाल को हल्के भारतीय गरम मसाले में मिलाकर बनाया जाता है, और इसे ग्लूटेन-मुक्त/गेहूं के बनाया रोटी के साथ परोसा जाता है)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>भरवां मिनी इडली + नारियल की चटनी + ड्रमस्टिक सांभर</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे का सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर बीन्स थोरन + लहसुन दाल या अंडा कोरमा + चपाती या जीरा राइस (पसंद के अनुसार)</p>	<p>बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ सेब के टुकड़े + खीरा पुदीना पेय</p>	<p>मिक्स्ड वेजिटेबल सलाद (खीरा, गाजर, चुकंदर, नींबू और जीरा पाउडर के साथ) + पनीर मटर की सब्जी या हल्की मछली करी + जीरा पराठा</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>पालक और A 2 पनीर चावल के आटे का चिल्ला + टमाटर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कद्दूकस की हुई चुकंदर और गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल सब्जी (गाजर, बीन्स, मटर और आलू को जीरा और हल्दी के साथ भुनकर नरम और हल्के मसालेदार बनाया जाता है) + मसूर दाल या चिकन कीमा + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल</p>	<p>भुनी हुई मूंगफली से बना चिवड़ा + अदरक नींबू पानी</p>	<p>नींबू के रस के साथ गोल कटे प्याज + तोरी और मटर की सब्जी + (नॉन-जीएमओ) सोयाबीन करी + जीरा राइस</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>स्पेशल स्प्राउट्स मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव / घर का बना गेहूं का पाव या A2 पनीर भुर्जी होलमील सैंडविच या अंडे की भुर्जी वाला होलमील सैंडविच</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पनीर पुलाव या अंडा पुलाव + A2 दही, थोड़ा सा जीरा पाउडर मिलाकर परोसा जाता है</p>	<p>भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की गई)</p>	<p>सेंधा नमक के साथ कटे हुए टमाटर + मिक्स वेजिटेबल सब्जी बाजरे की खिचड़ी, A2 घी के साथ + सत्तू कढ़ी</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>सब्जियों के साथ भरवां खमन ढोकला + इमली-खजूर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + आलू, मटर और शिमला मिर्च की सब्जी + राजमा करी या मछली करी + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा</p>	<p>चिया सीड्स के साथ घर का बना मैंगो योगर्ट बाउल</p>	<p>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-पुदीने की चटनी लगी होती है)</p>

## सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	चुकंदर रागी डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी + बैंगन और इमस्टिक सांभर	<b>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>सूखे मेवे और बीज का मिश्रण (एलर्जी होने पर इसका सेवन न करें):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज</li> <li>• 1 छोटा चम्मच तिल</li> <li>• 2-3 बिना नमक वाले पिस्ता (आधे कटे हुए)</li> <li>• 2 काले किशमिश</li> <li>• भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा</li> </ul> <b>+</b> <b>पेय विकल्प (कोई एक चुनें)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सतू छाछ</li> <li>• गुड़ के साथ पुदीने का नींबू पानी</li> <li>• मलाई के साथ नारियल पानी</li> <li>• सौंफ पानी (पाचन के लिए सौंफ युक्त पानी)</li> </ul>	मक्का और खीरे का सलाद + फूलगोभी और मटर की करी + चिकन टिक्का मसाला या पीली मूंग दाल तड़का + ज्वार की रोटी या चावल में से कोई एक	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियां मिलाकर)	मिक्स्ट वेजिटेबल सूप + भरवां सब्जी और पनीर पराठा + धनिया-पुदीना डिप

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>बेसन और चावल के आटे से बना वेजिटेबल चिल्ला या सब्जियों और होलमील टोस्ट के साथ अंडे का ऑमलेट + पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज और टमाटर + भिंडी की सब्जी + राजमा या महाराष्ट्रीयन फिश करी + खपली गेहूं की रोटी या जीरा राइस में से कोई एक</p>	<p>उबला हुआ मक्का (नॉन-जीएमओ) + कोकुम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और गुलाबी नमक के साथ कोकम का गूदा)</p>	<p>कचुंबर सलाद + वेजिटेबल दाल खिचड़ी + गुजराती कढ़ी</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज का सलाद (नींबू और चुटकी भर नमक के साथ) + मिक्सड वेजिटेबल और सोया (नॉन-जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + लौकी का उबला हुआ रायता</p>	<p>सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और मटर के कोफ्ते करी या अंडा कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>मटर और सब्जियों के साथ दलिया उपमा + टमाटर लहसुन चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर, खीरा और टमाटर के स्लाइस जीरा पाउडर के साथ + मिक्सड वेजिटेबल मशरूम करी या मछली करी + ज्वार की रोटी या उबले हुए चावल</p>	<p>अलग-अलग रंगों के फल (रंग-बिरंगे आम, सेब, अंगूर या उपलब्ध किसी भी फल के छोटे-छोटे टुकड़े, एक सीक में पिरोए हुए)</p>	<p>टमाटर का सूप + A2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताजे खीरे, चुकंदर और धनिया-पुदीने की चटनी से भरी हुई नरम ग्रिल्ड गेहूं की रोटी) या ग्रिल्ड चिकन रोल (गेहूं की रोटी जिसमें स्वादिष्ट ग्रिल्ड चिकन, सब्जियां और चटपटी पुदीने की चटनी भरी हुई है)</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>सब्जी चावल सेमिया + भुनी हुई मूंगफली या उबले हुए राजमा या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा, प्याज और टमाटर का कचुंबर सलाद + मेथी थेपला + मटर और टमाटर की सब्जी + दही</p>	<p>घर का बना हुआ (नॉन-जीएमओ) पाॅपकॉर्न + ताज़ा छाछ</p>	<p>वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल्स दो प्याज़ा + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>कद्दूकस की हुई गाजर के साथ रागी और सचू का नमकीन पैनकेक या रागी, अंडा और कद्दूकस की हुई गाजर से बना नमकीन पैनकेक + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला चना चाट + कुरकुरी गोभी की सब्जी + शाही A2 पनीर बिरयानी या चिकन बिरयानी + खीरे का रायता</p>	<p>नींबू और चाट मसाले के साथ उबला हुआ शकरकंद (नरम उबले हुए शकरकंद के टुकड़ों को नींबू के रस, एक चुटकी चाट मसाला और जीरा पाउडर के साथ हल्का सा मिलाकर बनाया गया)</p>	<p>उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से एक</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताजे हरे धनिये और दही से सजाकर) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड स्कैम्बल्ड एग्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटी हुई गाजर + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या फिश कोरमा + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा</p>	<p>चिया सीड्स के साथ घर का बना फ्रूट योगर्ट बाउल</p>	<p>मिक्सड वेजिटेबल का सूप + होल व्हीट रोटी पिज्जा (सब्जियों और मशरूम या चिकन क्रम्बल में से एक के साथ) + ताज़ा टमाटर-लहसुन स्प्रेड</p>









## सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और वेजिटेबल टिक्की + टमाटर डिप	<b>मौसमी फल</b> <i>(उपलब्धता के अनुसार)</i> + <b>मेवे और बीजों का मिश्रण</b> <i>(यदि एलर्जी न हो तो):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज और चिया के बीज</li> <li>• 2 भीगे हुए काजू</li> <li>• 1 अखरोट</li> <li>• 3 किशमिश या 1 कटा हुआ अंजीर</li> <li>• भुने हुए चने की एक मुट्ठी</li> </ul> + <b>इम्युनिटी बढ़ाने वाले पेय की विधि:</b> 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।	कचुंबर सलाद <i>(खीरा, टमाटर, प्याज और नींबू का रस)</i> + आलू बैंगन <i>(आलू और बैंगन की करी)</i> + दाल तड़का या नारियल के दूध के साथ काली मिर्च वाली मछली करी + ज्वार की रोटी या चावल में से एक	भीगे हुए मेवे <i>(बादाम, अखरोट और काजू)</i> के पाउडर से सजाए गए आम के टुकड़े	बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>खपली गेहूं आलू-मटर पराठा या मसाला अंडा पराठा + पुदीने का योगर्ट डिप</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 के फुल्के या उबले हुए चावल में से एक</p>	<p>चना चाट + चुकंदर और गाजर का रिफ्रेशर</p>	<p>मैकरोनी, मटर और मक्के का सूप + स्प्राउट्स /पनीर/अंडे के साथ मल्टीग्रेन वेजिटेबल फ्रेंकी + प्याज और पुदीने की चटनी का अचार</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>ज्वार पोंगल, मूंग दाल और A2 घी के साथ + हल्की उबली हुई सब्जियां + नारियल की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>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-मसूर दाल तड़का + अमरंथ रोटी (राजगीरा आटा)</p>	<p>खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ हम्मस + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी</p>	<p>पुदीने की चटनी के साथ हरा भरा कबाब + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी (मिश्रित सब्जियों और मैश की हुई मूंग दाल को हल्के भारतीय गरम मसाले में मिलाकर बनाया जाता है, और इसे ग्लूटेन-मुक्त/गेहूं के बन् या रोटी के साथ परोसा जाता है)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>भरवां मिनी इडली + नारियल की चटनी + इमस्टिक सांभर</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे का सलाद (जीरा पाउडर के साथ) + गाजर बीन्स थोरन + लहसुन दाल या अंडा कोरमा + चपाती या जीरा राइस (पसंद के अनुसार)</p>	<p>बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ सेब के टुकड़े + खीरा पुदीना पेय</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सलाद (खीरा, गाजर, चुकंदर, नींबू और जीरा पाउडर के साथ) + पनीर मटर की सब्जी या हल्की मछली करी + जीरा पराठा</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>पालक और A2 पनीर चावल के आटे का चिल्ला + टमाटर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>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 मसालेदार बनाया गया है) + मसूर दाल या चिकन कीमा + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल</p>	<p>भुनी हुई मूंगफली से बना चिवड़ा + अदरक नींबू पानी</p>	<p>नींबू के रस के साथ गोल कटे प्याज + तोरी और मटर की सब्जी + (नॉन-जीएमओ) सोयाबीन करी + जीरा राइस</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>स्पेशल स्प्राउट्स मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव / घर का बना गेहूं का पाव या A2 पनीर भुर्जी होलमील सैंडविच या अंडा भुर्जी होलमील सैंडविच</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कटे हुए प्याज का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पनीर पुलाव या अंडा पुलाव + A2 दही, थोड़ा सा जीरा पाउडर मिलाकर परोसा जाता है</p>	<p>भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठा किया हुआ)</p>	<p>सैंधा नमक के साथ टमाटर के टुकड़े + मिक्स वेजिटेबल बाजरे की खिचड़ी, A2 घी के साथ + सत्तू कढ़ी</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>सब्जियों के साथ भरवां खमन ढोकला + इमली-खजूर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + आलू, मटर और शिमला मिर्च की सब्जी + राजमा करी या मछली करी + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा</p>	<p>चिया सीड्स के साथ घर का बना मैंगो योगर्ट बाउल</p>	<p>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-पुदीने की चटनी लगी होती है)</p>

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

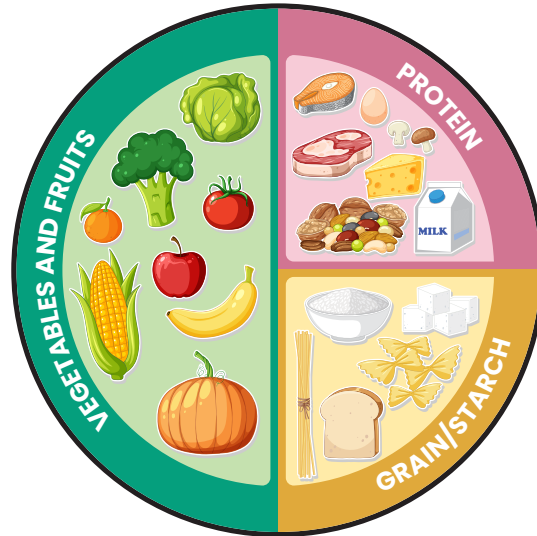
**\*महत्वपूर्ण नोट:** ऑर्गेनिक गुड़ और शुद्ध शहद प्राकृतिक हो सकते हैं, लेकिन वे आपके शरीर में चीनी की तरह काम करते हैं। इनका सेवन कम मात्रा में करें-यहां तक कि स्वस्थ शर्करा के लिए के भी ज़रूरी सीमाओं की आवश्यकता है!



## 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।

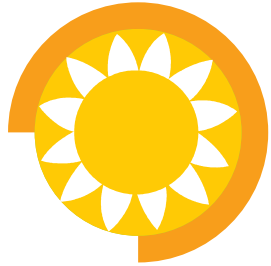


**What does a balanced nutritional plate look like?**



## 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।