

# स्मार्ट

## च्वाइसेस

स्वस्थ भोजन तथा पेय पदार्थ  
आपूर्ति उपाय  
क्रीसलैण्ड विद्यालयों के लिये

### माता-पिता के लिये सूचना

#### स्मार्ट च्वाइसेस क्या है?

स्मार्ट च्वाइसेस क्रीसलैण्ड विद्यालयों में विद्यार्थियों के लिये स्वस्थ भोजन तथा पेय पदार्थों के विकल्प प्रदान करने के बारे में है। स्मार्ट च्वाइसेस में, विद्यालय वातावरण में जिन स्थानों पर या जिन हालतों में भोजन आपूर्ति की जाती है उनके बारे में दिशा-निर्देश प्रदान किये गये हैं। इनमें शामिल है, टकशॉप (स्कूलों में स्थित भोजन बिक्री दुकानें), वैन्डिंग मशीन्स, फंडरेजिंग, क्लासरूम ईनाम और विद्यालय शिविर।

स्मार्ट च्वाइसेस में भोजन तथा पेय पदार्थों को, उनकी पौष्टिकता के आधार पर तीन समूहों में श्रेणी-बद्ध किया गया है:

**हरे** - इस श्रेणी के भोजन व पेय पदार्थ महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्वों के उत्कृष्ट स्रोत होते हैं। विद्यालयों में इन्हें एक सर्वोत्तम विकल्प के तौर पर प्रोत्साहन तथा बढ़ावा दिया जाना चाहिये।

**एंबर** - इस श्रेणी के भोजन व पेय पदार्थों में प्रोसेसिंग के समय थोड़ी चीनी, फैट या नमक मिलाया गया होता है। इन्हें ध्यान से चयनित करना चाहिये।

**लाल** - इस श्रेणी के भोजन व पेय पदार्थों में बहुत कम पौष्टिकता होती है। विद्यालय द्वारा इनकी आपूर्ति प्रत्येक टर्म में दो बार से ज्यादा नहीं की जानी चाहिये।

#### स्मार्ट च्वाइसेस भोजन व पेय पदार्थों की क्रमवार सारणी

### ‘बहुत सारे खाएँ’



### ‘ध्यान से चयन करें’



### ‘दुकभी-दुकभी’



#### स्वास्थ्यप्रद टकशॉप या कैटीन क्यों?

अच्छे पौष्टिक भोजन के प्रचार में विद्यालय की टकशॉप या कैटीन द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जाती है क्योंकि वह:

- छात्रों को स्वास्थ्यप्रद भोजन का स्वाद कराती है
- कक्षा में सिखाये गये पौष्टिकता के संदेशों का समर्थन करती है
- छात्रों को लंच व स्नैक्स (दोपहर के भोजन व नाश्ते) के लिये बेहतर विकल्प बताती है।

#### स्मार्ट च्वाइसेस तथा स्वास्थ्यप्रद भोजन के प्रचार में आप अपने विद्यालय को सहायता कैसे दे सकते हैं:

- स्वास्थ्यप्रद भोजन व पेय पदार्थों के महत्व के बारे में अपने बच्चों से बात करें
- स्वास्थ्यप्रद भोजन खाने का आदर्श स्थापित करें
- टिफिन में स्वास्थ्यप्रद भोजन भेजें
- यदि आप कर सकें तो अपने विद्यालय की टकशॉप में सहायता के लिये स्वयंसेवक के रूप में काम करें
- अपने विद्यालय के अभिभावक संगठन का हिस्सा बनें।





## आपके बच्चे के लिये स्वास्थ्यप्रद भोजन खाना महत्वपूर्ण क्यों है?

स्वास्थ्यप्रद भोजन व पेय पदार्थ बच्चों तथा युवा लोगों को निम्नलिखित के लिये सभी पौष्टिक तत्व प्रदान करते हैं:

- बढ़ने व विकसित होने के लिये
- विद्यालय में ध्यान केन्द्रित करने व सीखने के लिये
- बचपन व व्यस्कता में सारे समय स्वस्थ रहने के लिये।

बच्चों को हमेशा ये पता नहीं होता कि उनके लिये कौनसा भोजन सबसे अच्छा होगा - उनका मार्गदर्शन किये जाने की जरूरत होती है।

स्वास्थ्यप्रद भोजन खाने का मतलब होता है पाँच भोजन समूहों में से विभिन्न प्रकार की खाने की चीजें चुनना:

- अलग-अलग प्रकार व रंगों की बहुत सारी सब्जियां
- फल
- अन्न (सीरियल) का भोजन, जो अधिकांशतः अन्न से बना हो जैसे कि ब्रैड्स, सीरियल्स, चावल, पास्ता व नूडल्स
- बिना चर्बी वाला मांस व मुर्गा (पोल्ट्री), मछली, अंडे, नट्स तथा बीज लैग्युम्स (दालें)/बीन्स
- दूध, दही, चीज, और इनकी वैकल्पिक चीजें, अधिकांशतः कम फैट वाली।

अपने बच्चे के दिन की शुरुआत हमेशा एक स्वास्थ्यप्रद नाश्ते से करें। यदि आप अपने बच्चे के लिये टिफिन पैक करते हैं तो, उनके स्वस्थ विकास व बढ़ोतरी के लिये, उसमें ऊपर सूचित पाँच भोजन समूहों में से हरेक की कम से कम एक चीज रखें। और याद रहे कि, प्यास बुझाने के लिये पानी सबसे अच्छा होता है!

स्मार्ट च्वाइसेस और स्वास्थ्यप्रद खाने के बारे में और अधिक जानकारी के लिये या तो अपने विद्यालय से बात करें अथवा <https://education.qld.gov.au/students/student-health-safety-wellbeing/student-health/smart-choices> पर जायें।



## लंच व स्नैक सुझाव

| लंच                         | स्नैक्स                        |
|-----------------------------|--------------------------------|
| सुधी                        | डिप व 'केजीस्टिक्स'            |
| राइस पेपर रोल्ल्स           | साबुत मक्का                    |
| 'रेप्स, रोल्ल्स या सैंडविच  | हवा द्वारा फुलाये हुए पॉपकॉर्न |
| पिटा ब्रेड से बने पिज़्जा   | ताजा या फ्रोजन फल              |
| नूडल्स, चावल या पास्ता सलाद | चीज और क्रेकर्स                |
| फ्रिटाटा                    |                                |



Queensland Government