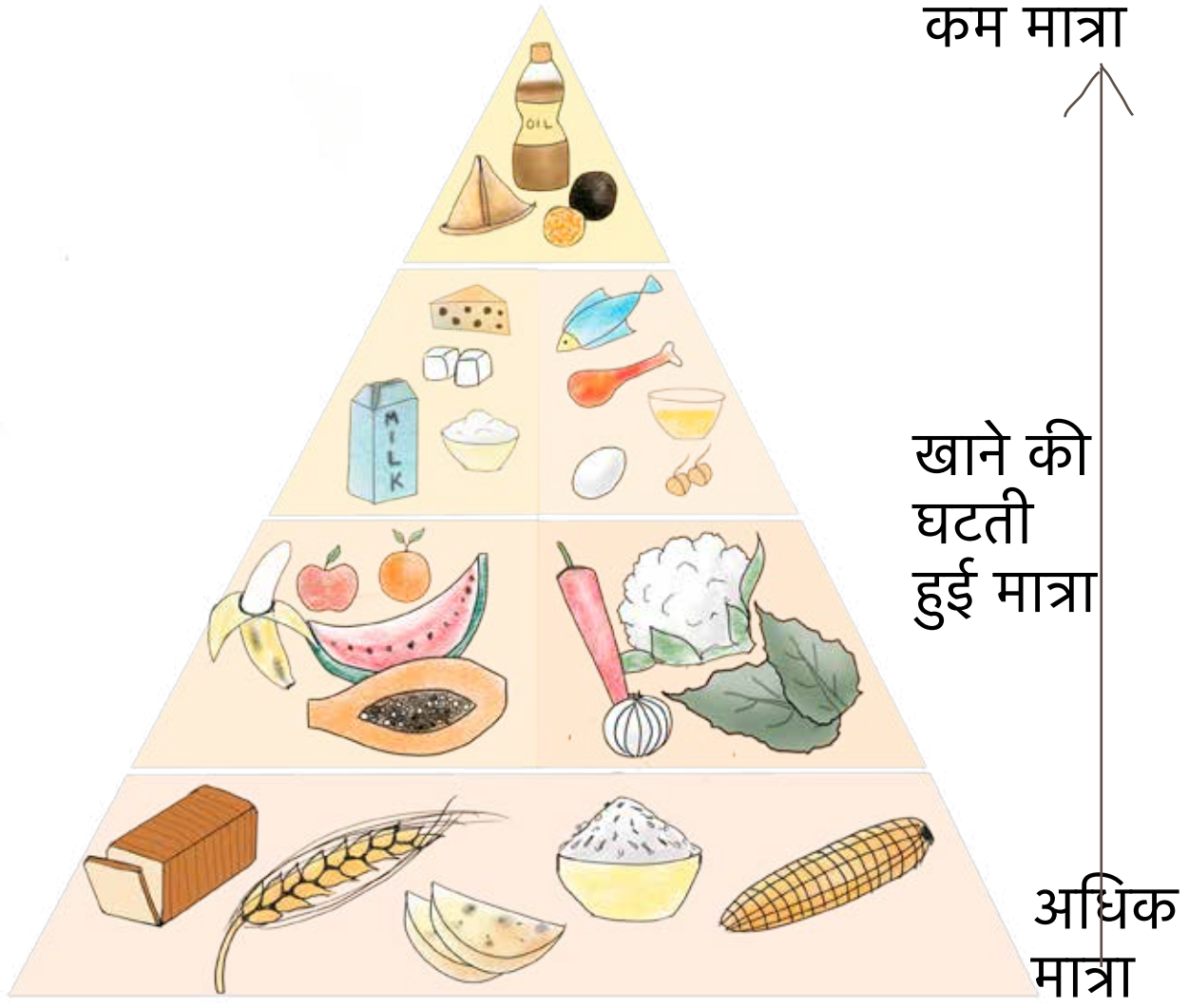


सही खानपान



पौष्टिक खाना और संतुलित आहार शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक होता है और इससे भविष्य में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से भी बचा जा सकता है। नियमित समय व अंतराल पर उचित मात्रा में भोजन करें। तीन मुख्य भोजन खाने के साथ, बीच में 2 - 3 बार हल्का भोजन भी लें।

नीचे चित्र में संतुलित भोजन के बारे में जानकारी दी गई है। कोशिश करें कि आप प्रतिदिन अपने भोजन में इन्हें अलग अलग मात्रा में शामिल करें।



क्या करें और क्या न करें?

- प्रतिदिन मौसम के अनुसार एक फल खाएं।

- प्रतिदिन खाने में सब्जियां शामिल करें।



- डिब्बे में बंद खाने और पीने के पदार्थ न लें।

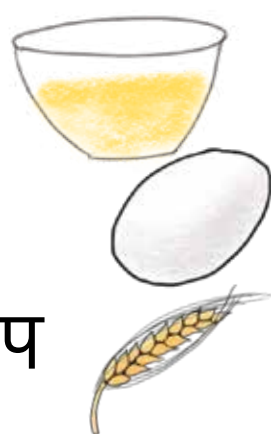


- रोज़ 10 से 12 गिलास पानी पीएं।

- कोशिश करें कि केवल घर का बना हुआ खाना खाएं।

- नियमित अंतराल और समय पर खाना खायें।

- अपने प्रतिदिन के भोजन में डेयरी (दूध, दही, छाछ, लस्सी, पनीर), दालें, अनाज, मांस व अंडा (यदि आप मांसाहारी हैं) शामिल करें।



- तले हुए खाने से बचें।



- अत्यधिक चीनी और नमक वाला खाना सीमित मात्रा में लें।

- चाय, कॉफी संतुलित मात्रा में लें।



- धूम्रपान, शराब और अन्य नशीले पदार्थों से बचें।



हर रंग के फल व सब्जियां खाएं

आपके परिवार के सदस्यों को कुछ फल और सब्जियां पसंद होंगे और वे रोज़ उन्हीं को खाना चाहते होंगे। मगर अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर को विभिन्न प्रकार के भोजन की आवश्यकता होती है। आपके परिवार को रोज़ विभिन्न रंगों के फल और सब्जियां खानी ज़रूरी हैं, जिससे शरीर के स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी विटामिन और मिनरल्स मिल सकें।



परिवार के लिए सुझाव (टिप्स)

- यह महत्वपूर्ण है कि आपका पूरा परिवार स्वस्थ खाना खाये और नियमित समय व अंतराल पर उचित मात्रा में भोजन करे।
- कोशिश करें कि आपका पूरा परिवार साथ में खाना खाएं।
- तले हुए स्नैक्स और मिठाइयां न खरीदें।
- घर पर स्वस्थ खाद्य पदार्थ रखें, जैसे- फल, दूध, लस्सी, पनीर, बादाम आदि।

स्वस्थ संतुलित भोजन और नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। यह महत्वपूर्ण है कि परिवार के सभी सदस्य इनकी आदत डालें।