



अपने बच्चों के लिए ठीक तरह के स्नैक्स चुने

बच्चों को दिन के तीन मुख्य भोजन खाने के बीच में भी स्नैक्स चाहिए क्योंकि उनके पेट छोटे होते हैं तथा वयस्कों की तुलना में उन्हें छोटी मात्रा में, पर अधिक बार खाना चाहिए होता है।

अपने बच्चे के लिए स्वास्थ्यकर स्नैक्स चुनना बहुत आवश्यक है। फल व सब्जियों से बने स्नैक्स, कम चर्बी वाले दूध से बना सामान तथा साबुत अन्न आपके बच्चे की पौष्टिक भोजन संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने में भी सहयोग देंगे तथा बच्चों की खुराक की उपयुक्तता को भी सुधारेंगे। ऐसे स्नैक्स जिनमें अतिरिक्त चीनी, सैचुरेटेड चर्बी व नमक डाला जाता है वे सामान्यतः पौष्टिक तत्वों में कम होते हैं और अक्सर अनचाहे किलोजूलज़ प्रदान करते हैं जिनके कारण आपके बच्चे का वज़न व स्थूलता बढ़ सकती है।

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स चुनना

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स कम करने का सबसे आसान तरीका है कि उनको हमेशा खरीदना नहीं चाहिए। देखा गया है कि बच्चे वही खाते हैं जो आसानी से उपलब्ध होता है इसलिए अपने रसोई-भण्डार में, फलों की टोकरी में तथा फ्रिज में स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स ही रखें और वही उनके स्कूल के खाने के डब्बे में भी दें।

सुपरवाज़ार में अनेक प्रकार के ऐसे स्नैक्स मिलते हैं जो केवल लाभवृत्ति से बनाए जाते हैं और जिनके पौष्टिक तत्व विभिन्न होते हैं। जब अन्न से बने स्नैक्स खरीदें, तब ऐसे स्नैक्स खरीदें जिनमें रेशा अधिक हो तथा जहाँ तक हो सके उनमें साबुत अन्न हो।

जो अन्य कदम आप ले कर देख सकते/ती हैं वे इस प्रकार हैं:

- अपने बच्चों से बात-चीत करें व प्रति सप्ताह वे कितनी बार कम स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स खा सकते हैं उस पर सीमा लगाएँ। इसमें मीठी गोतियाँ, चाकलेट की बट्टियाँ, डोनट, कुछ फल, सिरियल व मूज़ली बार, आलू/मक्के के चिप्स तथा अनेकों प्रकार के मीठे व नमकीन बिस्कुट शामिल हैं।
- अपने बच्चों को स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स चुनने के लिए प्रोत्साहित करें।

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स के उदाहरण!

कुछ अन्य स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स जो आप प्रयोग कर के देख सकते/ती हैं वे इस प्रकार हैं:

- ताज़े, बर्फ़ में जमाए हुए या सुखाए हुए फल
- कम चर्बी वाला, फल दही
- साबुत अन्न से बनी कुरकुरे बिस्कुट व ब्रेड पर कम चर्बी वाले पनीर की कतलियाँ
- कम चर्बी वाला, फल युक्त कस्टर्ड
- आलू पर कम चर्बी वाला पनीर फैला कर उनको मार्इक्रोवेव या अवन में बेक करके दें
- टोस्ट करे हुए सैन्डविच, बेक करी हुई फली के साथ
- चावल के बने कुरकुरे बिस्कुट या मक्के के बने हुए केक
- स्कोन वन या (सादी, फल वाली या नमकीन) पाईकलेट (एक प्रकार की ब्रेड)
- पापकान (बिना मक्खन व बिना शीरे वाले)
- टोस्ट करी हुई इंगलिश मफ़िन, जहाँ तक हो सके आटे की
- फलों से बनी मफ़िन (छोटी मात्रा में)

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें

www.healthykids.nsw.gov.au