

कम स्नैक (snacks) खाएँ और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक चुनें।

क्या आप जानते हैं?

- ★ NSW में 5 में से 1 युवा व्यक्ति ने बताया कि सप्ताह में कम से कम 4 बार वह आलू के क्रिस्प या अन्य नमकीन स्नैक खाता है।
- ★ NSW में एक चौथाई युवा व्यक्तियों ने बताया कि सप्ताह में कम से कम 4 बार वे मिष्ठान व केक आदि खाते हैं।
- ★ अधिकतर छोटे बच्चे हर रोज़ काफ़ी फल खाते हैं, पर 9-15 वर्ष आयु वालों में से केवल आधे ही बताई गई दैनिक मात्रा खाते हैं।

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक बच्चों व किशोरों को दुबारा शक्ति पाने में मदद करते हैं

दिन के मुख्य भोजनों के बीच में स्वास्थ्यवर्धक स्नैक बच्चों व किशोरों को दिन की पौष्टिकता की जरूरतों को पूरा करने में मदद करते हैं।

वयस्कों की तुलना में छोटे बच्चों के पेट छोटे होते हैं, इसलिए अपनी उर्जा का स्तर बनाए रखने व सही मात्रा में पौष्टिक पदार्थ पाने के लिए उन्हें कुछ घंटों बाद ही कुछ खाने की आवश्यकता होती है। किशोर बच्चों का जब तीव्र विकास होता है तो उन्हें बहुत भूख लगती है और इस समय स्नैक की आवश्यकता होती है।

जो स्नैक फलों व सब्जियों से बने होते हैं और जिन दूध के उत्पादों में कम चिकनाई होती है व साबुत अनाज होते हैं, वे ही स्नैक के स्वास्थ्यवर्धक विकल्प होते हैं।

यह बहुत आवश्यक है कि अधिक चीनी, नमक या सैचुरेटड (बहुत अधिक) चिकनाई वाले स्नैकों को कम किया जाए, जैसे कि, चिप्स, केक व चॉकलेट। इन सबसे बच्चों का वज़न बहुत अधिक बढ़ जाता है। ये 'अतिरिक्त भोजन' कभी-कभार ही दिए जाने चाहिए।

“रसोई भंडार, फलों की टोकरी व फ्रिज को स्वास्थ्यवर्धक स्नैक से भर कर रखें”



बच्चों व किशोरों को 'स्नैक चतुर' बनाने के लिए कुछ विचार

अस्वास्थ्यकर स्नैक को सीमित करने के लिए सबसे आसान तरीका है कि उन्हें खरीदें ही नहीं। इसके बजाय, रसोई भंडार, फलों की टोकरी व फ्रिज को स्वास्थ्यवर्धक स्नैक से भर कर रखें, व स्वास्थ्यवर्धक स्नैकों को दिन के खाने के डब्बे में भी शामिल करें।

बाज़ारी स्नैक खाद्य-पदार्थों में भिन्न प्रकार के पौष्टिक तत्व होते हैं। जब अनाज से बने स्नैक खरीदें तो स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुनें, ऐसे जिनमें रेशा व साबुत अनाज अधिक हो – और जिन्हें हृदय संस्थान की मान्यता प्राप्त (Heart Foundation Tick) हो।

हर सप्ताह में खाए जाने वाले अस्वास्थ्यकर स्नैकों को स्पष्ट रूप से सीमित करें, जैसे कि मीठी गोलियाँ; चॉकलेट; डोनट; कुछ फलों व अनाज से बना सिरियल व मूजली बार; आलू व मक्का के चिप्स; आलू के गर्म चिप्स; और नमकीन व मीठे बिस्कुट।

अगले पृष्ठ पर जारी ►

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक कैसे बनता है?

यह कुछ आसान सुझाव हैं कि आप घर पर स्वास्थ्यवर्धक स्नैक कैसे बना सकते हैं या भोजन के डब्बे में रख सकते हैं:

- फल से बने मफ़िन या ब्रेड स्लाइस, जो मोनोसैचुरेटेड या पॉलीसैचुरेटेड तेल व मार्जरीन में बना हो न कि मक्खन में।
- ताज़े, बर्फ़ में जमें, डब्बों में (प्राकृतिक या बिना चीनी मिले जूस में) या सुखाए हुए फल
- किशमिश या फलों वाला टोस्ट *
- टोस्ट करें हुए इंगलिश मफ़िन, बेहतर होगा कि वे मोटे आटे या साबुत अनाज से बने हों *
- कम चिकनाई वाला कस्टर्ड जिसमें फल डले हों
- चावल से बने कुरकुरे बिस्कुट या मक्के के केक
- सादे पॉपकॉर्न (बिना मक्खन के व चीनी या नमक के बिना)
- मूजली या फलों से बनीं बार – स्वास्थ्यवर्धक विकल्प या जिन्हें हृदय संस्थान की मान्यता प्राप्त (Heart Foundation Tick) हो, वही चुनें
- स्कोन या पाइकलेट (सादे, फल वाले या नमकीन) *
- सादा नाश्ते का सिरियल, जैसे कि कम चिकनाई वाले दूध के साथ गेहूँ वाले नाश्ते के बिस्कुट, साथ में कटा हुआ केला और हल्का सा शहद

- स्नैक के लिए बनाया गया छोटा, कम चिकनाई वाला दही (सादा या फल के स्वाद वाला)
- साबुत अनाज से बने कुरकुरे बिस्कुट या कुरकुरी ब्रेड के साथ कम चिकनाई वाले चीज़ के चौकोर, लम्बे, गोल टुकड़े
- कम चिकनाई वाला चीज़ डाल कर ओवन या माइक्रोवेव में पकाया गया आलू
- भुट्टा *
- एक उबला हुआ अंडा

* ऊपर से चटनी या जैम, चीज़ आदि न लगाएँ या बहुत कम लगाएँ, बेहतर होगा कि मोनोसैचुरेटेड या पॉलीसैचुरेटेड तेल में बना हो

स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व शारीरिक गतिविधियों के विषय में अधिक जानकारी के लिए www.healthykids.nsw.gov.au पर जाएँ।