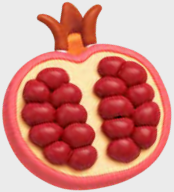
अच्छा खाएँ, कम खर्च करें

ज़रूरी तो नहीं कि अच्छा खाना बहुत महंगा होना ही चाहिए। कुछ छोटे बदलाव बड़ा अंतर ला सकते हैं। आइए इसे करने के कुछ आसान तरीकों का पता लगाएं।

आपकी बारी:

अपने परिवार के लिए भोजन जुटाते समय पैसे बचाने के आपके सबसे अच्छे सुझाव क्या हैं?

खरीदारी पर जाने से पहले, तीन ऐसे काम बताइए जो आप खर्चा काम रखने के लिए कर सकते/ती हैं?



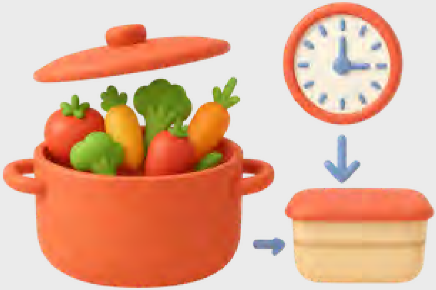
अपने परिवार के पसंदीदा, कम लागत वाले व्यंजनों को साझा करें।

इस इलाके में सबसे अच्छे सौदे पाने के लिए आप कहाँ खरीदारी करते/ती हैं?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

झटपट अपने परिवार का पेट भरें

जीवन व्यस्त हो जाता है, लेकिन अपने परिवार का पेट पालना अभी भी आसान हो सकता है। कुछ सरल सुझावों की मदद से आप बिना किसी तनाव के स्वादिष्ट भोजन बना सकते/ती हैं।



आपकी बारी:

ऐसे कौन से फल और सब्ज़ियां हैं जिन्हें काटने के बाद फ्रिज में अच्छी तरह से संग्रहित (स्टोर) किया जा सकता है?

जब आपके पास समय कम होता है तो आपका परिवार रात के खाने में क्या खाता है?

ऐसी तीन चीज़ें बताइए जो आप स्कूल के लंच बॉक्स को कम तनावपूर्ण बनाने के लिए कर सकते/ती हैं।

अपने परिवार को खाना खिलाते समय समय बचाने का आपका सबसे बेहतरीन तरीका क्या है?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

स्वस्थ भोजन के समय का निर्माण

घर पर स्वस्थ भोजन का वातावरण बनाने से सभी लोग अच्छी खान-पान की आदतें अपना सकते हैं। यह भोजन के पारिवारिक समय में कुछ मौज-मस्ती, शांति और आपसी जुड़ाव लाने का एक शानदार तरीका है।

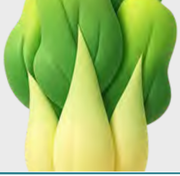
आपकी बारी:

आपके बच्चे खाना बनाने या परोसने में कैसे शामिल होते हैं?

खाने के समय को और अधिक आनंददायक बनाने के लिए आप खाने के समय के आसपास जो कुछ करते/ती हैं, उसे साझा करें।

खाने की कुछ नई चीज़ों की सूची बनाएं जिन्हें आपके बच्चों ने पहले खाने से मना कर दिया था लेकिन अब उन्हें बहुत पसंद हैं। आपने उन्हें वहाँ पहुंचने में कैसे मदद की?

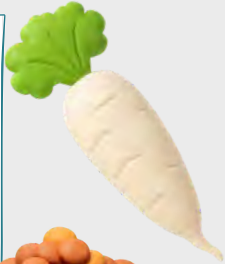
आपने अपने बच्चों के खाने में सब्ज़ियां शामिल करने के लिए कौन-कौन से रचनात्मक तरीके अपनाए हैं?



अपनी थाली में ज़्यादा सब्ज़ियां शामिल करें।

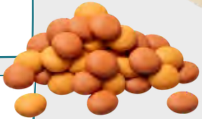
किसी भी खाने में सब्ज़ियां मिलाना, खाने को झटपट, स्वादिष्ट और आकर्षक बनाने का एक मज़ेदार तरीका हो सकता है। तो चलिए कुछ ऐसे तरीकों के बारे में बात करते हैं कि हम हर दिन अधिक सब्ज़ियां कैसे खा सकते हैं।

Your turn...



आप अपनी सब्ज़ियों को कहाँ रखते हैं ताकि वे आसानी से दिखाई दें?

सब्ज़ियों को और स्वादिष्ट बनाने के लिए आप उनमें क्या मिलाना पसंद करते हैं?



अतिरिक्त डाली गई सब्ज़ियाँ छिप जाएं, उसके लिए कौन से व्यंजन सबसे अच्छे हैं?

आप अपने भोजन में कौन-कौन सी डिब्बाबंद या फ्रोज़न सब्ज़ियां मिलाते हैं?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

चलिए सब्ज़ियों और दालों के बारे में बात करते हैं।

विटामिन और खनिजों (minerals) से भरपूर

पाचन क्रिया में सहायता के लिए फाइबर से भरपूर।

हृदय को स्वस्थ रखने में सहायता करता है

बीमारियों से लड़ता है और आपको ताकतवर बनाए रखता है

आपकी बारी:

आप अपने पसंदीदा भोजन में और अधिक सब्ज़ियां कैसे शामिल कर सकते/ती हैं?

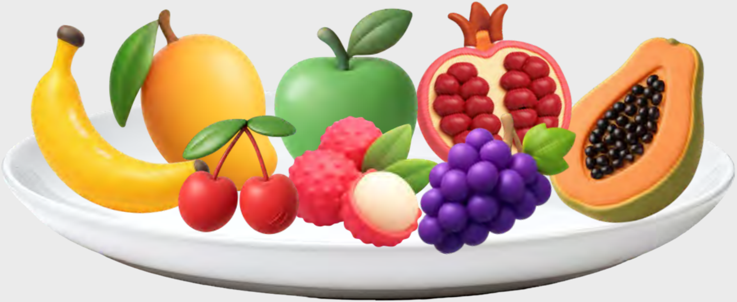
आपके बच्चों को कौन-कौन से शाकाहारी स्नैक्स पसंद आएंगे?

आपका सब्ज़ियां पकाने या तैयार करने का सबसे पसंदीदा तरीका क्या है?

‘नखरे करने वाले’ बच्चों को चुपके से सब्ज़ियां खिलाने का आपका सबसे अच्छा तरीका क्या है?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

चलिए फलों के बारे में बात करते हैं



विटामिन और खनिजों (minerals) से भरपूर

पाचन क्रिया में सहायता के लिए फाइबर से भरपूर।

बीमारियों से लड़ता है और आपको ताकतवर बनाए रखता है

आपकी बारी:

आप अपने दिनचर्या में फलों की मात्रा कैसे बढ़ा सकते हैं?

आपके बच्चों को फलों का कौन सा स्नैक पसंद है?

आप घर पर फल परोसने का कोई मौज-मस्ती भरा तरीका क्या अपनाते हैं?

आप अपने रसोई की अलमारी में कौन-सा सूखा या डिब्बाबंद फल रखना पसंद करते/ती हैं?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

आइए माँस और उसके विकल्पों के बारे में बात करते हैं।

प्रोटीन मज़बूत माँसपेशियों का निर्माण करता है

स्वस्थ रक्त के लिए इसमें आयरन होता है।

मस्तिष्क और हृदय के स्वास्थ्य के लिए ओमेगा-3 (मछली और nuts (गिरी))

आपकी बारी:

जब आप माँस का चुनाव कर रहे हों, तो आप किन बातों का ध्यान रख सकते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह आपके परिवार के लिए सबसे अच्छा है?

आपका भोजन में दालें शामिल करने का सरल सा तरीका क्या है?

क्या कोई ऐसा माँस या कुछ और विकल्प है जिसे आप अक्सर नहीं खाते हैं लेकिन और अधिक आज़माना चाहेंगे?

आप अपने किसी एक भोजन में माँस के स्थान पर शाकाहारी विकल्प का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

चलिए अनाज के बारे में बात करते हैं

हमारे शरीर का मुख्य ऊर्जा स्रोत

पाचन क्रिया में सहायता के लिए फाइबर से भरपूर।

बी विटामिन भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करते हैं।

आपकी बारी:

अनाज चुनते समय आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

जब आपके पास समय कम हो तो आपके लिए अनाज के कौन से विकल्प सबसे आसान होते हैं?

आप अपने भोजन में किस एक अनाज (grain) को साबुत अनाज (wholegrain) से बदल सकते हैं?

आपके बच्चों को कौन से साबुत अनाज के स्नैक्स पसंद हैं?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

आइए डेयरी उत्पादों और उनके विकल्पों के बारे में बात करते हैं।

कैल्सीअम मज़बूत हड्डीयों और दांतों के लिए होता है

मस्तिष्क और रक्त के स्वास्थ्य के लिए विटामिन बी12

प्रोटीन मज़बूत माँसपेशियों के निर्माण में सहायक होता है।

आपकी बारी:

अपनी दिनचर्या में डेयरी उत्पादों को शामिल करने का आपका सरल सा तरीका क्या है?

आपके बच्चों को दूध से बना कौन सा नाश्ता पसंद है?

डेयरी उत्पाद का विकल्प चुनते समय आप किन बातों का ध्यान रखते हैं?

लंचबॉक्स में डेयरी उत्पाद शामिल करने का सुरक्षित तरीका क्या है?

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

पानी पीकर तरोताज़ा हो जाएं।

पानी हमारे शरीर को अद्भुत काम करने में मदद करता है! हमारे शरीर की हर कोशिका, ऊतक और माँसपेशी इस पर निर्भर करती है जिससे हम सर्वश्रेष्ठ रूप से गतिशील रह सकें, सोच सकें और अच्छा महसूस कर सकें। तो चलिए, पानी पीने के कुछ तरीकों के बारे में बात करते हैं।

आपकी बारी:

आपका पानी पीने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

आप आमतौर पर एक दिन में कितना पानी पीते हैं?

आप अपने बच्चों को अधिक पानी पिलाने का एक मज़ेदार तरीका क्या अपना सकते/ती हैं?

हर दिन पानी पीना याद रखने के लिए आप कौन सी तरकीब अपनाते हैं?

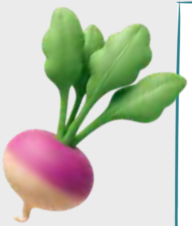
दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

संतुलित भोजन का निर्माण

एक स्वस्थ थाली बनाना रंगीन, मज़ेदार और विकल्पों से भरपूर हो सकता है। आइए उन खाद्य पदार्थों के बारे में बात करते हैं जो आपको पसंद हैं और आप अपना व्यंजन कैसे तैयार कर सकते हैं।

आपकी बारी:



भोजन की योजना बनाते समय, आप सबसे पहले किन खाद्य पदार्थों के बारे में सोचते हैं?

आपकी थाली में आमतौर पर कौन सा खाद्य समूह सबसे अधिक जगह लेता है?

आप अपने दैनिक भोजन में विविधता कैसे लाते हैं?

यह किन बातों से प्रभावित होता है कि आप अपनी थाली में कौन से खाद्य पदार्थ चुनते हैं?

विश्वसनीय तथ्य ढूँढना

पोषण संबंधी भ्रामिक बातें तेज़ी से फैलती हैं, विशेषकर सोशल मीडिया पर। सच जानना आपके शरीर को आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर रखने में मदद करता है। आइए जानें कि आप जानकारी कहाँ से प्राप्त करते हैं और यह कैसे पता लगाते हैं कि कौन सी जानकारी विश्वसनीय है।

आपकी बारी:

आपने इंस्टाग्राम पर पोषण से संबंधित एक पोस्ट पढ़ी – आपको कैसे पता चलेगा कि वह सच है या नहीं?

एक दोस्त आपको एक 'नए हेल्दी स्नैक' के बारे में एक लेख भेजता है - ऐसा क्या है जिससे आप इस पर भरोसा करेंगे?

आपको आज रात के खाने की रेसिपी चाहिए – आप इसे कहाँ ढूँढ सकते हैं?

आपने ऑनलाइन पढ़ा कि स्मूदी पीने से वज़न कम होता है - आप कैसे पता लगा सकते हैं कि यह जानकारी विश्वसनीय है या नहीं।

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT