

LCTM
LUKE COUTINHO

LCTM
LUKE COUTINHO

भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (मई 2025)

लूक कुटिन्हो और टीम लूक द्वारा

टिफिन बॉक्स हो या क्लासरूम, घर की रसोई हो या स्कूल की कैंटीन - भारत का भविष्य हमारे भोजन में है। हमारे माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के स्वस्थ और फिट भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप, टीम लूक को "भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान - एक निःशुल्क मासिक पहल पेश करने पर गर्व है। यह योजना बच्चों को जमीनी स्तर से - घर पर, स्कूलों में और परिवारों के भीतर पोषण देने के लिए बनाई गई है। विशेषज्ञों और भोजन विश्लेषकों की एक संगठित टीम द्वारा बनाया गया यह मेनू, विज्ञान और वर्षों के व्यावहारिक अनुभव पर आधारित है। यह शाकाहारी और मांसाहारी दोनों विकल्पों, सरल स्थानीय सामग्रियों और सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक भोजन के साथ पोषण के लिए एक संतुलित, समग्र और बच्चों के अनुकूल दृष्टिकोण प्रदान करता है। बच्चों में बेहतर दैनिक आदतों को प्रोत्साहित करने के लिए आसान जीवनशैली सुझाव शामिल किये गए हैं। मेनू अंग्रेजी और हिंदी में उपलब्ध है, और जल्द ही अन्य भारतीय भाषाएँ में भी उपलब्ध होगा।

यह सिर्फ एक मेनू ही नहीं है - यह इस बात पर पुनर्विचार करने की एक विचारधारा है कि हम युवा भारत को चरणबद्ध तरीके से भोजन कैसे खिलाते हैं और कैसे उनकी देखभाल करते हैं।

एक स्वस्थ, मजबूत और अधिक जागरूक पीढ़ी तैयार करने के लिए- इस राष्ट्रव्यापी आंदोलन का हिस्सा बनें।

सप्ताह 1

| दिन | नाश्ता | सुबह के मध्य का भोजन | दोपहर का भोजन | शाम का नाश्ता | रात का भोजन |
|--------|---|--|---|--|--|
| सोमवार | सब्जी पोहा + उबले हुए स्प्राउट या उबले हुए अंडे + धनिये की चटनी | मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी हो तो बचें): <ul style="list-style-type: none"> • 2-4 बादाम (रात भर भीगे हुए) • 1 अखरोट (आसानी से चबाने के लिए आधा किया हुआ) • 1 नरम मेडजूल खजूर पेय (एक चुनें): <ul style="list-style-type: none"> • नींबू गुड़ पानी: गुनगुना पानी + नींबू की कुछ बूंदें + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा घोलें • भीगे हुए सब्जा/मीठे तुलसी के बीज के साथ सत्तू नींबू पानी: 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + चुटकीभर काला नमक + ½ छोटा चम्मच भीगी हुई सब्जा + नींबू मिलाए • नारियल पानी (ताजा, सादा) | ककड़ी तिल के बीज का सलाद + भिंडी आलू की सब्जी + चिकन भर्ता या मूंग दाल तड़का + रोटी या चावल में से एक | शकरकंद चाट + छाछ (जीरा/जीरा पाउडर के साथ A2 दही से बना) | कद्दू का सूप या चिकन सूप + मिश्रित दाल सब्जी खिचड़ी + कढ़ी |

| | | | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|---|--|
| <p>मंगलवार</p> | <p>इडली + नारियल की चटनी + ड्रमस्टिक और कद्दू के साथ मिश्रित सब्जी सांबर</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>मिक्स कचुम्बर सलाद + स्टिर फ्राई फलियाँ पोरियाल/सब्जी + छोले या मछली करी + रोटी/अजवाइन पराठा में से एक</p> | <p>तिल मूंगफली चिककी + पुदीना नींबू पानी (कोई रिफाइनड चीनी नहीं, गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)</p> | <p>मैकरोनी, मटर, और मकई का सूप + स्प्राउट्स/मशरूम/अंडे के साथ मल्टीग्रेन सब्जी फ्रेंकी + मसालेदार प्याज, और पुदीने की चटनी</p> |
| <p>बुधवार</p> | <p>हरी मूंग दाल चीला प्यूरी मटर के साथ + टमाटर मूंगफली चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>अदरक के अचार के साथ मसाला प्याज का सलाद + लौकी की सब्जी + लोबिया करी या अंडा करी + रोटी/चावल में से एक</p> | <p>भुना हुआ मखाना और चना + छाछ (जीरा पाउडर के साथ A2 दही से बना)</p> | <p>ताजा टमाटर तुलसी का सूप + मिश्रित सब्जी दाल पराठा + टमाटर लहसुन की चटनी</p> |

| | | | | | |
|------------------------|--|------------------------|--|--|--|
| <p>गुरुवार</p> | <p>कसा हुआ पालक और कटी हुई सब्जियों के साथ बैसन चीला + धनिये या पुदीने की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>कटे हुए खीरे और सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की सब्जी + चना दाल तड़का या स्ट्यू चिकन + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से एक</p> | <p>उबला हुआ मकई चाट (गैर-जीएमओ, मौसमी सब्जियों के साथ, हल्का गुलाबी नमक, ज़रा सा नींबू और ऊपर से A2 दही)</p> | <p>हरा भरा कबाब पुदीने की चटनी के साथ + विशेष पौष्टिक पाव भाजी (विभिन्न सब्जियों से बनी, हल्के भारतीय गरम मसाले में मसली हुई मूंग दाल, ग्लूटेन-मुक्त/गेहूं के बन्स या रोटी के साथ परोसी गयी)</p> |
| <p>शुक्रवार</p> | <p>मटर, गाजर और चना दाल तड़का के साथ ज्वार की सब्जी उपमा + चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>कटे हुए प्याज का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पुलाव या अंडा पुलाव + A2 दही थोड़े से जीरा पाउडर के साथ</p> | <p>चना चाट + आम पन्ना (कच्चा आम, जीरा, पुदीना, गुड़)</p> | <p>लौकी का सूप + स्टर फ्राई फलियां + लहसुन की दाल या अंडा करी + मसाला मेथी थेपला या अक्की रोटी</p> |

| | | | | | |
|----------------------|---|------------------------|---|---|--|
| <p>शनिवार</p> | <p>रागी, मटर, और आलू मसाला डोसा या अंडा मसाला डोसा + टमाटर लहसुन की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + लौकी चना दाल की सब्जी + सब्जियों के साथ पंजाबी कढ़ी + उबले हुए चावल</p> | <p>कटे हुए खीरे और गाजर के साथ हुम्मस + ताज़ा पुदीना नींबू पानी</p> | <p>उबले हुए स्प्राउट्स का सलाद + दाल पालक या चिकन करी + रोटी/पराठा/थेपला में से एक</p> |
| <p>रविवार</p> | <p>विशेष स्प्राउट मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव/घर का बना गेहूं पाव या A2 पनीर भुर्जी होलमील सैंडविच या अंडा भुर्जी साबुत अनाज सैंडविच</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>खीरे का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + जीरा पाउडर के साथ गोल कटे हुए प्याज</p> | <p>खजूर और मेवे के लड्डू + ताज़गी देने वाला जलजीरा</p> | <p>पालक और दाल का सूप + भारतीय घर की बानी चटनी , मिश्रित सब्जियाँ, राजमा/मशरूम/चिकन के साथ गेहूं की रोटी का बना पिज़्ज़ा, A2 पनीर से सजाया गया</p> |

सप्ताह 2

| दिन | नाश्ता | सुबह के मध्य का भोजन | दोपहर का भोजन | शाम का नाश्ता | रात का भोजन |
|--------|--|--|--|---|--|
| सोमवार | सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + ड्रमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी | मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार): + भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी न हो): • 4-5 बिना नमक के पिस्ते (छिलकेदार) • 1-2 काजू • 1 नरम मैडजूल खजूर + पेय (एक चुनें): • नींबू गुड़ पानी: गुनगुना पानी + नींबू + गुड़ का छोटा टुकड़ा • भीगे हुए सब्जा/मीठे तुलसी के बीज के साथ सत्तू पेय: 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + नींबू + काला नमक + ½ छोटा चम्मच भिगोया हुआ सब्जा • आम पन्ना: कच्चे आम का गूदा + गुड़ + पुदीना + जीरा + काला नमक + पानी | कद्दू का रायता + जीरा/जीरा पाउडर के साथ कटी हुई गाजर + तोरई चना दाल करी या मछली करी + रोटी/पराठा में से एक | उबले चने की चाट + छाछ (A2 दही से बना हुआ, जीरा पाउडर के साथ परोसा गया) | टमाटर क्रीम और चुकंदर का सूप + A2 पनीर टिक्का रैप्स या चिकन टिक्का रैप्स + पुदीने की चुटनी और कटी हुई सब्जियाँ |

| | | | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|---|--|
| <p>मंगलवार</p> | <p>सब्जियों के साथ दलिया उपमा या सब्जियों के साथ रवा उपमा + मटर (उपमा में डालें) या उबला अंडा (अलग से खाएं) + पुदीने की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>मिक्स कचुम्बर सलाद और लौकी का रायता + राजमा करी या चिकन करी + उबले हुए चावल</p> | <p>बेसन के लड्डू + कोकम शरबत (प्राकृतिक रूप से गुड़ या कच्चे शहद से मीठा किया गया, कोई रिफाइंड चीनी नहीं)</p> | <p>स्वीट कॉर्न सब्जी का सूप + आलू दाल पराठा + A2 दही रायता</p> |
| <p>बुधवार</p> | <p>इडली या रागी बैटर से बने छोटे पत्तागोभी, पालक और गाजर के पैनकेक + मूंगफली लहसुन की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + लौकी चना दाल सब्जी + पंजाबी कढ़ी + उबले हुए चावल</p> | <p>अंजीर बादाम के लड्डू + ताज़गी देने वाला जलजीरा</p> | <p>ब्रोकोली और मटर का सूप + मिश्रित सब्जी क्रोकेट + स्पेगेटी एग्लियो ओलियो (साबुत गेहूं स्पेगेटी कुदरती पत्तियों, सब्जियों और राजमा के साथ मिश्रित या चिकन)</p> |

| | | | | | |
|------------------------|--|------------------------|---|--|--|
| <p>गुरुवार</p> | <p>गाजर और मेथी सत्तू थेपला या अंडा थेपला गाजर और मेथी के साथ + A2 दही डिप</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>गाजर पोरियाल + मिश्रित सब्जी और मशरूम कोरमा या अंडा मसाला करी + नींबू चावल/इमली चावल/नारियल चावल में से एक</p> | <p>मैकरोनी और मटर का सलाद + ताज़ा पुदीना छाछ</p> | <p>कटे हुए गाजर और खीरे + घर का बना गोभी मंचूरियन + पनीर/अंडे के साथ सब्जी चावल नूडल्स</p> |
| <p>शुक्रवार</p> | <p>A2 पनीर भुर्जी पराठा या अंडा भुर्जी पराठा + ताहिनी डिप</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>घर का बना चिली चिकन या चिली A2 पनीर/मशरूम + मिश्रित सब्जियों के साथ तले हुए चावल/चावल के नूडल्स</p> | <p>आलू चना टिक्की + A2 दही</p> | <p>चाट मसाला के साथ गोल कटे प्याज + आलू जीरा + सोयाबीन करी (गैर-जीएमओ) + रोटी/चावल में से एक</p> |

| | | | | | |
|----------------------|---|------------------------|--|--|--|
| <p>शनिवार</p> | <p>पालक की रोटी या चुकंदर का पराठा + काला चना सूखी करी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>चिकन कबाब या दाल कबाब + पुदीने की चटनी + मसाला छोले + फूली हुई पालक रोटी या गाजर का पराठा</p> | <p>घर का बना गैर-जीएमओ पाँपकॉर्न + गुड़ मूंगफली के लड्डू</p> | <p>मिक्स वेजिटेबल के कटलेट धनिये की चटनी के साथ + पालक और सब्जी दाल की खिचड़ी और कढ़ी</p> |
| <p>रविवार</p> | <p>A2 पनीर या स्प्राउट्स के साथ ग्रिल्ड होलमील सब्जी सैंडविच या सब्जियों के साथ अंडा सैंडविच + चुकंदर डिप</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>पुदीना और गाजर का रायता + एक पॉट चिकन बिरयानी या मिक्स वेजिटेबल मशरूम और मटर बिरयानी</p> | <p>गेहूं बेक्ड पापड़ी मूंग चाट + लस्सी (A2 दही और थोड़े से कच्चे शहद से बना)</p> | <p>घर का बना गरम और खट्टा सूप + अंकुरित अनाज और सब्जी मिला के बने चावल या चिकन और सब्जी मिला के बने चावल</p> |

सप्ताह 3

| दिन | नाश्ता | सुबह के मध्य का भोजन | दोपहर का भोजन | शाम का नाश्ता | रात का भोजन |
|--------|---|--|---|--|--|
| सोमवार | सब्जी पोहा + उबले हुए स्प्राउट्स या उबले हुए अंडे + धनिये की चटनी | मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी हो तो बचें): <ul style="list-style-type: none"> • 2-4 बादाम (रात भर भीगे हुए) • 1 अखरोट (आसानी से चबाने के लिए आधा किया हुआ) • 1 नरम मेडजूल खजूर पेय (एक चुनें): <ul style="list-style-type: none"> • नींबू गुड़ पानी: गुनगुना पानी + नींबू की कुछ बूंदें + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा • भीगे हुए सब्जा/मीठे तुलसी के बीज के साथ सत्तू नींबू पानी: 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + चुटकीभर काला नमक + ½ छोटा चम्मच भीगी हुई सब्जा + नींबू मिलाए • नारियल पानी (ताजा, सादा) | ककड़ी तिल के बीज का सलाद + भिंडी आलू की सब्जी + चिकन भर्ता या मूंग दाल तड़का + रोटी या चावल में से एक | शकरकंद चाट + छाछ (जीरा/जीरा पाउडर के साथ A2 दही से बना) | कद्दू का सूप या चिकन सूप + मिश्रित दाल सब्जी खिचड़ी + कढ़ी |

| | | | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|---|--|
| <p>मंगलवार</p> | <p>इडली + नारियल की चटनी + ड्रमस्टिक और कद्दू के साथ मिक्स वेजिटेबल सांबर</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>मिक्स कचुम्बर सलाद + फलियां स्टिर फ्राई पोरियाल/सब्जी + छोले या मछली करी + रोटी/अजवाइन पराठा में से एक</p> | <p>तिल मूंगफली चिक्की + पुदीना नींबू पानी (बिना रिफाइंड चीनी, गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)</p> | <p>मैकरोनी, मटर, और मकई का सूप + स्प्राउट्स/मशरूम/अंडे के साथ मल्टीग्रेन सब्जी फ्रेंकी + मसालेदार प्याज, और पुदीने की चटनी</p> |
| <p>बुधवार</p> | <p>हरी मूंग दाल चीला प्यूरी मटर के साथ + टमाटर मूंगफली चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>अदरक के अचार के साथ मसाला प्याज का सलाद + लौकी की सब्जी + लोबिया करी या अंडा करी + रोटी/चावल में से एक</p> | <p>भुना हुआ मखाना और चना + छाछ (जीर/जीरा पाउडर के साथ A2 दही से बना)</p> | <p>ताजा टमाटर तुलसी का सूप + मिश्रित सब्जी दाल पराठा + टमाटर लहसुन की चटनी</p> |

| | | | | | |
|------------------------|--|------------------------|---|---|--|
| <p>गुरुवार</p> | <p>कसा हुआ पालक और कटी हुई सब्जियों के साथ बैसन चीला + धनिये या पुदीने की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>कटा हुआ खीरा और सोल केड़ी + मेथी या पालक और मटर की सब्जी + चना दाल तड़का या चिकन स्ट्यू + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से एक</p> | <p>उबला हुआ मकई चाट (गैर-जीएमओ, मौसमी सब्जियों के साथ परोसा, एक चुटकी गुलाबी नमक, थोड़ा सा नींबू और ऊपर से A2 दही डाला जाता है)</p> | <p>हरा भरा कबाब पुदीने की चटनी के साथ + विशेष पौष्टिक पाव भाजी (विभिन्न सब्जियों से बना, हल्के भारतीय गरम मसाले में मसली हुई मूंग दाल, ग्लूटेन-मुक्त/गेहूं बन्स या रोटी के साथ परोसा जाने वाला)</p> |
| <p>शुक्रवार</p> | <p>मटर, गाजर और चना दाल तड़का के साथ ज्वार वेजिटेबल उपमा + चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>कटे हुए प्याज का सलाद + मिक्स वेजिटेबल पुलाव या अंडा पुलाव + A2 दही को थोड़े से जीरा/जीरा पाउडर के साथ परोसा जाता है</p> | <p>चना चाट + आम पन्ना (कच्चा आम, जीरा, पुदीना, गुड़)</p> | <p>लौकी का सूप + स्टर फ्राई फलियां + लहसुन की दाल या अंडा करी + मसाला मेथी थेपला या अक्की रोटी</p> |

| | | | | | |
|----------------------|--|------------------------|---|---|--|
| <p>शनिवार</p> | <p>रागी, मटर, और आलू मसाला डोसा या अंडा मसाला डोसा + टमाटर लहसुन की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + लौकी चना दाल की सब्जी + सब्जियों के साथ पंजाबी कढ़ी + उबले हुए चावल</p> | <p>कटे हुए खीरे और गाजर के साथ हुम्मस + ताज़ा पुदीना नींबू पानी</p> | <p>उबले हुए स्प्राउट्स सलाद + दाल पालक या चिकन करी + रोटी/पराठा/थेपला में से एक</p> |
| <p>रविवार</p> | <p>विशेष अंकुरित मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव/घर का बना गेहूं पाव या A2 पनीर भुजी साबुत अनाज सैंडविच या अंडा भुजी साबुत अनाज सैंडविच</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>खीरे का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + जीरा पाउडर के साथ गोल कटे हुए प्याज</p> | <p>खजूर और मेवे के लड्डू + ताज़गी देने वाला जलजीरा</p> | <p>पालक और दाल का सूप + भारतीय घरेलू चटनी, मिश्रित सब्जियाँ, राजमा/मशरूम/चिकन के साथ गेहूं की रोटी से बना पिज़्ज़ा, A2 पनीर से सजाया गया</p> |









सप्ताह 4

| दिन | नाश्ता | सुबह के मध्य का भोजन | दोपहर का भोजन | शाम का नाश्ता | रात का भोजन |
|--------|--|--|---|---|---|
| सोमवार | सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + ड्रमस्टिक सांबर + नारियल की चटनी | मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार): + भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी न हो): • 4-5 बिना नमक के पिस्ते (छिलकेदार) • 1-2 काजू • 1 नरम मैडजूल खजूर + पेय (एक चुनें): • नींबू गुड़ पानी: गुनगुना पानी + नींबू + गुड़ का छोटा टुकड़ा • भीगे हुए सब्जा/मीठे तुलसी के बीज के साथ सत्तू पेय: 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + नींबू + काला नमक + ½ छोटा चम्मच भिगोया हुआ सब्जा • आम पन्ना: कच्चे आम का गूदा + गुड़ + पुदीना + जीरा + काला नमक + पानी | कढ़ू रायता + कटे हुए गाजर जीरा/जीरा पाउडर के साथ + तोरई चना दाल करी या मछली करी + रोटी/पराठा में से एक | उबले चने की चाट + छाछ (A2 दही से बना हुआ, जीरा पाउडर के साथ परोसा गया) | टमाटर की क्रीम और चुकंदर का सूप + A2 पनीर टिक्का रैप्स या चिकन टिक्का रैप्स + पुदीने की चूटनी और कटी हुई सब्जियाँ |




| | | | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|---|--|
| <p>मंगलवार</p> | <p>सब्जियों के साथ दलिया उपमा या सब्जियों के साथ रवा उपमा + मटर (उपमा में डालें) या उबला अंडा (अलग से खाएं) + पुदीने की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>मिक्स कचुम्बर सलाद और लौकी का रायता + राजमा करी या चिकन करी + उबले हुए चावल</p> | <p>बेसन के लड्डू + कोकम शरबत (प्राकृतिक रूप से गुड़ या कच्चे शहद से मीठा किया गया, कोई रिफाइंड चीनी नहीं)</p> | <p>स्वीट कॉर्न वेजिटेबल सूप + आलू दाल पराठा + A2 दही का रायता</p> |
| <p>बुधवार</p> | <p>इडली या रागी बैटर से बने मिनी पत्तागोभी, पालक और गाजर के पैनकेक + मूंगफली लहसुन की चटनी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + सब्जी से लौकी चना + पंजाबी कढ़ी + उबले हुए चावल</p> | <p>अंजीर बादाम के लड्डू + ताज़गी देने वाला जलजीरा</p> | <p>ब्रोकोली और मटर का सूप + सब्जी क्रोकेट मिलाएं + स्पेगेटी एग्लियो ओलियो (साबुत गेहूं स्पेगेटी जड़ी-बूटियों, सब्जियों और राजमा के साथ मिश्रित या चिकन)</p> |

| | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|---|--|---|
| गुरुवार | गाजर और मेथी सत्तू थेपला या अंडा थेपला गाजर और मेथी के साथ + A2 दही डिप | उपरोक्त के समान | गाजर पोरियाल + मिश्रित सब्जी और मशरूम कोरमा या अंडा मसाला करी + नींबू चावल/इमली चावल/नारियल चावल में से एक | मैकरोनी और मटर का सलाद + ताज़ा पुदीना छाछ | गाजर और खीरे के टुकड़े + घर का बना गोभी मंचूरियन + पनीर/अंडे के साथ सब्जी चावल नूडल्स |
| शुक्रवार | A2 पनीर भुर्जी पराठा या अंडा भुर्जी पराठा + ताहिनी डिप | उपरोक्त के समान | घर का बना चिली चिकन या चिली A2 पनीर/मशरूम + मिश्रित सब्जियों के साथ तले हुए चावल/चावल के नूडल्स | आलू चना टिक्की + A2 दही | चाट मसाला के साथ गोल कटे प्याज + आलू जीरा + सोयाबीन करी (गैर-जीएमओ) + रोटी/चावल में से एक |

| | | | | | |
|----------------------|---|------------------------|--|--|--|
| <p>शनिवार</p> | <p>पालक की रोटी या चुकंदर का पराठा + काला चना सूखी करी</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>चिकन कबाब या दाल कबाब + पुदीने की चटनी + मसाला छोले + फूली हुई पालक रोटी या गाजर का पराठा</p> | <p>घर का बना गैर-जीएमओ पॉपकॉर्न + गुड़ मूंगफली के लड्डू</p> | <p>मिक्स वेजिटेबल कटलेट धनिये की चटनी के साथ + पालक और सब्जी दाल की खिचड़ी और कढ़ी</p> |
| <p>रविवार</p> | <p>A2 पनीर या स्प्राउट्स के साथ ग्रिल्ड होलमील सब्जी सैंडविच या सब्जियों के साथ अंडा सैंडविच + चुकंदर डिप</p> | <p>उपरोक्त के समान</p> | <p>पुदीना और गाजर का रायता + एक पॉट चिकन बिरयानी या मिक्स वेजिटेबल मशरूम और मटर बिरयानी</p> | <p>गेहूं बेक्ड पापड़ी मूंग चाट + लस्सी (A2 दही और थोड़े से कच्चे शहद से बना)</p> | <p>घर का बना गरम और खट्टा सूप + अंकुरित अनाज और सब्जी डाल के बने चावल या चिकन और सब्जी डाल के बने चावल</p> |

|  हम इस्तेमाल नहीं करते |  हम इस्तेमाल करते हैं |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">  एमएसजी (अजीनोमोटो)  रंग और प्रिज़र्वेटिव्स  रिफाइंड चीनी | <ul style="list-style-type: none">  विभिन्न प्रकार के मौसमी फल और सब्जियाँ  स्वस्थ वसा  मिश्रित अनाज |

हमारा लक्ष्य है

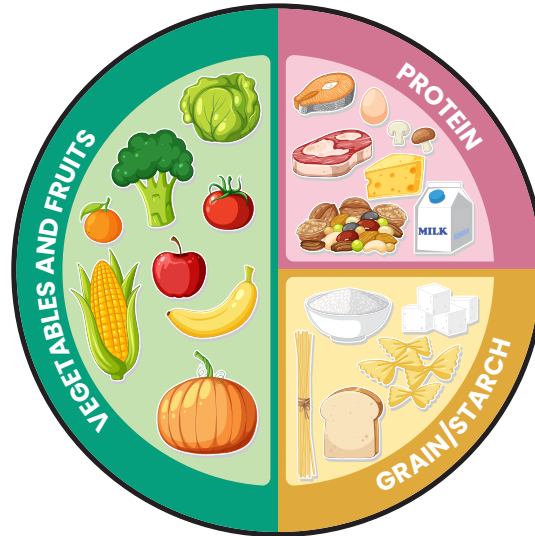
-  मध्यम गतिविधि वाले बच्चों के लिए स्वस्थ और संतुलित पोषण वाला भोजन
 -  ऐसी सामग्रियां जो नैतिक और समझ से प्राप्त की गई हैं
 -  मैदे का कम से कम उपयोग



टीम लूक द्वारा बच्चों के लिए जीवन शैली मार्गदर्शन

सेलुलर पोषण

- अलग-अलग तरह की चीज़ें खाओ। अपनी प्लेट में यथासंभव अधिक से अधिक रंग शामिल करने का प्रयास करें। जैसे लाल, बैंगनी, हरा, पीला, नारंगी। जितने ज्यादा रंग, उतने ज्यादा पोषक तत्व।
- हर कौर अच्छे से चबाओ। पाचन मुँह से शुरू होता है।
- खाते समय भोजन पर ही ध्यान दें। भोजन करना एक पवित्र कार्य है।
- डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदने से पहले लेबल पढ़ना सीखें। यदि लेबल में ऐसे तत्व हैं जो अनसुने लगते हैं या जिनका उच्चारण करना कठिन है, तो संभव है कि यह अच्छे न हो।
- कृतज्ञता से खाओ, घृणा से नहीं। अपने भोजन को आशीर्वाद मानें। सबसे सरल प्रार्थना है-धन्यवाद।
- दिन का अपना अंतिम भोजन यथासंभव सूर्यास्त के करीब करने का प्रयास करें।
- पर्याप्त रूप से हाइड्रेटेड रहें। हर समय अपने साथ पानी की बोतल रखें। रात में शौचालय जाना कम करने के लिए सूर्यास्त के बाद पानी का सेवन कम करें।

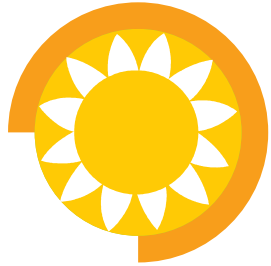


What does a balanced nutritional plate look like?



पर्याप्त गतिविधि

- आपका शरीर चलने के लिए डिज़ाइन किया गया है। किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि करते रहे। इसे आनंददायक और मज़ेदार बनाएं।
- भोजन के बाद हल्की सैर करने से पाचन क्रिया बेहतर होती है।
- सही पोस्चर ज़रूरी है। कोशिश करें कि झुकें नहीं। अपने कंधों को पीछे की ओर आराम से रखें। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।
- यदि आप टेलीविजन पर कुछ देख रहे हैं, तो छोटे शारीरिक गतिविधि के ब्रेक लें, जैसे अपने पैर की उंगलियों को छूना, स्पाँट जॉगिंग करना, काल्पनिक छलांग लगाना, या हल्के से स्ट्रेच करना।
- एस्केलेटर या लिफ्ट के बजाय सीढ़ियाँ इस्तेमाल करें।



अच्छी नींद

- एक अनुशासित नींद की दिनचर्या बनाने का प्रयास करें। हर दिन लगभग एक ही समय पर सोएं और जागें।
- नींद पर प्रकाश से असर पड़ता है। सोने से एक घंटा पहले गैजेट का उपयोग कम से कम करने का प्रयास करें।
- अपने कमरे में यथासंभव अँधेरा करें। आपको अपना हाथ भी नहीं दिखना चाहिए। आंखों पर मास्क का प्रयोग करें या टी-शर्ट को रोल करके अपनी आंखों पर तब तक रखें जब तक आपको नींद न आ जाए।
- कृतज्ञ हृदय से सोयें। अपने पूरे दिन का स्मरण करें और उन चीज़ों के लिए आभार व्यक्त करें जो अच्छी रहीं, चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न हों।
- जागते ही गैजेट और स्क्रीन के इस्तेमाल से बचें। कोशिश करें कि जागने के तुरंत बाद पांच से 10 मिनट सुबह की धूप लें।



भावनात्मक सेहत

- भावनाएँ व्यक्त करने के लिए होती हैं, दबाने के लिए नहीं। आप स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए पेंटिंग कर सकते हैं, चित्रकारी कर सकते हैं, लिख सकते हैं या बात कर सकते हैं।
- यदि आपने स्कूल में या अपने मित्र मंडली में बदमाशी का अनुभव किया है, तो इसे अपने माता-पिता, शिक्षकों या किसी विश्वसनीय वयस्क के सामने व्यक्त करें। सहायता हमेशा उपलब्ध रहती है।
- यदि आप क्रोध, घृणा, या अपराधबोध जैसी किसी तीव्र भावना का अनुभव कर रहे हैं तो कृपया अपने माता-पिता या किसी विश्वसनीय वयस्क से इस बारे में बात करें। इससे निपटने का हमेशा एक समाधान और तरीका होता है।
- आप जो देखते हैं, पढ़ते हैं, सुनते हैं, बात करते हैं, वह आपको आकार देता है। आप जिस कंटेंट के प्रभाव में हैं, उसके प्रति सचेत रहें।
- कृपया, क्षमा करें, धन्यवाद - यह सब जादुई शब्द हैं। उनका उद्देश्यपूर्वक, सार्थक और उचित रूप से उपयोग करें।



आत्मा

- भीतर से खुश महसूस करने के सबसे अच्छे और सबसे शक्तिशाली तरीके हैं- दयालुता, वापस देना, आभारी होना और सम्मान देना।
- अपने आप से बात करते हुए अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें। आप स्वयं से ऐसे प्रश्न पूछ सकते हैं-*मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ? मुझे इस समय वास्तव में क्या चाहिए?*
- रोजाना प्रार्थना करने की आदत बनाएं। अपने से अधिक शक्तिशाली किसी चीज़ पर विश्वास करना महत्वपूर्ण है।
- आप जिस भी तरीके से हो सके प्रकृति से जुड़े रहने का प्रयास करें। यह हमें अपनी आंतरिक आत्मा के करीब महसूस कराता है।
- अपने आप को दर्पण में देखें और पुष्टिकरण का अभ्यास करें जैसे: *"मैं कर सकता हूँ", "मैं प्यार और सफलता के योग्य हूँ," और "मैं सुरक्षित, सही रस्ते पर और संरक्षित हूँ।"*



साँस

- साँस आपके पास सबसे शक्तिशाली उपकरण है। यह मुफ्त है। अपने लाभ के लिए इसका इस्तेमाल करें।
- साँस लेने का अभ्यास करने का सबसे सरल तरीका पेट से साँस लेना है। साँस लें: पेट बाहर निकालें। साँस छोड़ें: पेट अंदर करें। जब तक आप शांत महसूस न करें तब तक इसे दोहराएं।
- शांति महसूस करने के लिए दो सबसे शक्तिशाली और प्रभावी साँस लेने की तकनीकें हैं:
 - बॉक्स श्वास: चार की गिनती तक साँस लें, चार की गिनती तक रोकें, चार की गिनती तक साँस छोड़ें और चार की गिनती तक रोकें। इसे चार से पांच बार दोहराएं-जब तक आप शांत महसूस न करें।
 - मधुमक्खी श्वास: अपने पेट से गहरी साँस लें। जब आप साँस छोड़ने के लिए तैयार हों, तो गुनगुनाने वाली ध्वनि (जैसे मम्मम) निकालें। इस चक्र को चार से पांच बार दोहराएं - जब तक आप शांत महसूस न करें।
- अपने भोजन से पहले और बाद में चार से पांच गहरी साँसें लेने का प्रयास करें। यह पोषक तत्वों के पाचन, अवशोषण और आत्मसात में सहायता करता है।

माता-पिता के लिए एक नोट:

- उदाहरण के द्वारा नेतृत्व करें। बच्चे उपदेश से नहीं, देखकर सीखते हैं।
- अपने बच्चों को खाना पकाने, किराने की खरीदारी, योजना बनाने और अन्य गतिविधियों में शामिल करें।
- एक समय में एक से दो आदतों से शुरुआत करें। इन्हें धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- उनकी छोटी जीत का जश्न मनाएं। प्रयासों का महत्व परिणामों से अधिक है।
- रसोई के अलावा, सकारात्मक व्यवहारों को पुरस्कृत करने का प्रयास करें।

अस्वीकरण:

- यह मेनू साबुत अनाज, प्रोटीन, स्वस्थ वसा, कार्बोहाइड्रेट और आहार फाइबर के संतुलित संयोजन की पेशकश करके बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सोच-समझकर डिज़ाइन किया गया है - यह सामान्य बाल चिकित्सा आहार दिशानिर्देशों के अनुरूप है।
- हालाँकि, बच्चे की उम्र, गतिविधि स्तर और किसी भी मौजूदा चिकित्सीय स्थिति के आधार पर पोषण संबंधी ज़रूरतें व्यापक रूप से भिन्न हो सकती हैं। यदि आपके बच्चे को कोई विशिष्ट स्वास्थ्य चिंता या चिकित्सीय स्थिति है, तो हम ज़ोर देकर सुझाव देते हैं कि माता-पिता या अभिभावक मेनू की समीक्षा करें और यह सुनिश्चित करने के लिए एक योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें कि यह आपके बच्चे की व्यक्तिगत आहार संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करता है।
- कृपया ध्यान दें: इस मेनू का उद्देश्य डॉक्टरों या स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा निर्धारित चिकित्सा सलाह या उपचार की जगह लेना नहीं है।
- यदि आपके बच्चे को किसी भी सामग्री से एलर्जी है या यदि कुछ चीजें उसे सूट नहीं करती हैं, तो कृपया उन्हें हटा दें या बदल दें। अपने बच्चे की दिनचर्या या जीवनशैली में नए खाद्य पदार्थों को शामिल करते समय हमेशा सोच-समझकर चुनाव करें।