



# भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (जुलाई 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 लुक 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	दलिया (टूटा/बारीक गेहूं) सब्जी मटर उपमा + उबला अंडा या भाप से पका मूंग + धनया चटनी	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + नट्स और बीज मिश्रण (एलर्जी होने पर न लें): • 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी और तिल के बीज • 2 भीगे हुए बादाम, 1 अखरोट • 2 किशमिश या 1 कटा हुआ खजूर • मुट्ठी भर भुने हुए मखाने + <b>रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले पेय का नुस्खा:</b> ¼ चम्मच अजवाइन, जीरा, सौंफ और 5-6 तुलसी के पत्ते 1 कप पानी में 5-7 मिनट तक उबालें। छानकर सर्व करें।	गाजर, मक्का (नॉन-जीएमओ) और ककड़ी का सलाद + गोभी पोरियल (सरसों के बीज, करी पत्ते और साथ में कसा हुआ नारियल) + कसे हुए नारियल के साथ चिकन करी या लहसुन और टमाटर के साथ मूंग-मसूर दाल तड़का + अमरंथ रोटी (राजगिरा आटा)	मौसमी फल का कटोरा (अलग-अलग तरह के ताजे मौसमी फलों का मिश्रण, थोड़े से जीरा पाउडर के साथ)	ब्रोकली सूप + भरवां सब्जी और दाल पराठा + पुदीना चटनी

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>रागी इडली + पुदीना-धनयािा चटनी + सब्जी सांबर (लौकी, गाजर और सहजन के साथ)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>प्याज और टमाटर के स्लाइस + भिंडी सब्जी (ओकरा स्टिर-फ्राई) + राजमा करी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल</p>	<p>ककड़ी और गाजर (पुदीना-दही डिप के साथ)</p>	<p>कचुम्बर सलाद + मोरगिा, कद्दू और सब्जी खचिड़ी + टमाटर रसम</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>प्याज की थालीपीठ (चावल और ज्वार के आटे से बना) + A2 पनीर भुर्जी या अंडा भुर्जी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर, ककड़ी और टमाटर के स्लाइस (जीरा पाउडर के साथ) + मक्सिा वेज मशरूम करी या मछली करी + ज्वार की रोटी या उबले चावल</p>	<p>मकई चाट (नांन-जीएमओ) (उबले हुए मीठे मकई को नींबू के रस, गुलाबी नमक, भुना जीरा पाउडर और धनिया के साथ मिला कर)</p>	<p>भाप से पकाई गई सब्जी का सलाद + दाल पालक या घरेलु तरीके से बनी चकिन करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से कोई एक</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>चुकंदर और पालक बैसन चीला + टमाटर मूंगफली चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर कोसम्बिर + सामा बाजरा मकिस सब्जी और दाल खेचिड़ी + गुजराती कढ़ी</p>	<p>उबले हुए शकरकंद (नरम उबले हुए शकरकंद के टुकड़ों को नींबू के रस, एक चुटकी चाट मसाला और जीरा पाउडर के साथ हल्के से मिला कर)</p>	<p>गोल कटे प्याज (नींबू का रस छिड़क कर) + तुरई और मटर स्टर-फ्राई + (नॉन-जीएमओ) सोयाबीन कड़ी + जीरा चावल</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>रागी और सततू का स्वादपिष्ट पैनकेक (कद्दूकस की हुई गाजर के साथ) या रागी और अंडे का स्वादपिष्ट पैनकेक (कद्दूकस की हुई गाजर के साथ) + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>उबले हुए मूंग अंकुरति सलाद + लौकी कोफ़ता करी + लोबिया करी या चकिन खीमा + ज्वार की रोटी या जीरा चावल</p>	<p>मुरमुरे और भुने चने का मशिरण (मुरमुरे चावल और भुने काले चने का कुरकुरा मशिरण, जिसमें चुटकी भर जीरा पाउडर, सेंधा नमक और कुछ करी पत्ते मल्लिए गए हैं)</p>	<p>टमाटर का सूप + A2 पनीर रोल (नरम ग्रिल्ड गेहूं की रोटी, मैरिनेटेड पनीर के टुकड़े, ताजा ककड़ी, चुकंदर और धनिया-पुदीना की चटनी से भरी हुई) या ग्रिल्ड चिकन रोल (स्वादपिष्ट ग्रिल्ड चिकन, सब्जियों और तीखी पुदीने की चटनी के साथ भरी हुई गेहूं की रोटी)</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>पालक और A2 पनीर चावल आटा चिल्ला + टमाटर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>प्याज़-गाजर का सलाद + सब्जी मशरूम पुलाव या अंडा पुलाव + लौकी</p>	<p>अलग-अलग रंगों के फल  (उपलब्धता के अनुसार केले, सेब, अंगूर या किसी अन्य फल के रंग-बरिगे छोटे टुकड़े एक कटार पर परोए गए)</p>	<p>ककड़ी कोशम्बिरे + शमिला मरिच, हरे मटर और आलू करी + दाल मखनी या चकिन स्ट्यू + राजगरी फुल्का (अमरंथ का आटा) या उबले हुए चावल</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>सोया (नॉन-जीएमओ)-वेजी टिक्की रोल (खपली गेहूं की रोटी और पुदीने की चटनी के साथ परोसा गया)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या मछली का कोरमा + खपली गेहूं अजवाइन पराठा</p>	<p>तलि और सत्तू चिक्की  (कुरकुरे तलि भुने हुए सत्तू/चने के आटे के साथ मल्ले हुए, जैविक गुड़ से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)*</p>	<p>वेजिटिबल स्टिक्स + मक्स वेजिटिबल्स दो प्याजा + हरी मूंग दाल या चकिन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी</p>

## सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	भरवां मनी इडली + नारयिल की चटनी + इरमस्टकि सांबर	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + नट्स और बीज मिश्रण (एलर्जी होने पर न लें): • 1 चम्मच कद्दू और चिया बीज • 2 भिगोये हुए काजू • 1 अखरोट • 3 किशमिश या 1 कटा हुआ अंजीर • मुट्ठी भर भुने हुए चने + <b>रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले पेय का नुस्खा:</b> 1 चम्मच कसा हुआ अदरक, 1/2 चम्मच हल्दी, चुटकी भर काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्तों को 1 कप पानी में 5 मिनट तक उबालें। छान लें, नींबू का रस डालें और गरमागरम परोसें।	कसा हुआ चुकंदर और गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल (गाजर, बीन्स, मटर और आलू को जीरा और हल्दी के साथ भूना गया - नरम और हल्के मसाले के साथ) + मसूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल	मिश्रित फलों का योगर्ट	ककड़ी और गाजर का सलाद + लौकी-कद्दू की सब्जी + दाल तड़का + उबले हुए चावल

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>पालक मसाला उत्तपम + टमाटर मूंगफली चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कद्दू का रायता + ककड़ी के टुकड़े (चाट मसाला के साथ) + A2 पनीर करी या अंडा करी + बाजरे की रोटी या मिस्सी पराठा में से एक</p>	<p>उबला हुआ मसाला चना चाट</p>	<p>बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चकिन खीमा करी + अंकुरित सब्जी पुलाव</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>सब्जी उपमा + उबले हुए अंकुरित मूंग या उबले हुए अंडे + पुदीना-धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + भन्डी आलू मसाला + मूंग दाल तड़का + खपली गेहूं अजवाइन पराठा</p>	<p>भुना पोहा चविड़ा + सत्तू छाछ</p>	<p>आलू मटर टिक्की (पुदीने की चटनी के साथ) + मिनी वेज रैप (A2 पनीर के साथ या चिकन का कीमा)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>मूंग दाल चावल चिल्ला (कद्दूकस की हुई गाजर के साथ) + नारियल की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर का सलाद (नींबू और जीरा पाउडर के साथ) + आलू मेथी सब्जी + पीली मूंग दाल तड़का या अंडा करी + ज्वार अजवाइन पराठा या उबले चावल</p>	<p>खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक पानी</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सूप + साबुत गेहूं रोटी पिज्जा (सब्जियाँ और मशरूम या उबले अंडे के टुकड़ों के साथ) + ताजा टमाटर-लहसुन स्प्रेड</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>बेसन वेज चीला या पुदीने की चटनी के साथ साबुत गेहूं के टोस्ट पर मसाला अंडा चीला</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कसे हुए गाजर और चुकंदर का सलाद (नींबू-जीरा के तड़के के साथ) + पालक पनीर या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या उबले हुए चावल में से एक</p>	<p>घर पर बना (नॉन-जीएमओ) पॉपकॉर्न + ताज़गी देने वाली छाछ</p>	<p>सैंधा नमक के साथ टमाटर के टुकड़े + मशरूम सब्जी खचिड़ी (A2 घी के साथ) + सत्तू कढ़ी</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>ज्वार पोंगल (मूंग दाल और A2 घी के साथ) + हल्का स्टीम्ड वेजी स्ट्यू + नारियल की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>ककड़ी, प्याज और टमाटर कचुम्बर सलाद + मेथी थेपला + मटर और टमाटर की सब्जी + दही</p>	<p>फलों का सलाद (भुने हुए कद्दू के बीज के साथ)</p>	<p>टमाटर गाजर सूप + सब्जी कोरमा या चिकन कोरमा + समा बाजरा सब्जी पुलाव</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>खपली गेहूं आलू-मटर या मसाला अंडा पराठा + पुदीना योगर्ट डपि</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला चना चाट + क्रस्मिपी गोबी स्ट्रि-फ्राई + शाही A2 पनीर पुलाव या चकिन पुलाव + खीरे का रायता</p>	<p>घर के बने फ्रूट योगर्ट का कटोरा (चिया बीज के साथ)</p>	<p>मक्सि वेजिटेबल टर्किनी + मनी मसाला डोसा + नारियल की चटनी + सब्जी सांबर</p>

## सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	दलिया (टूटा/बारीक गेहूं) सब्जी मटर उपमा + उबला अंडा या भाप से पका मूंग + धनया चटनी	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + नट्स और बीज मिश्रण (एलर्जी होने पर न लें): • 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी और तिल के बीज • 2 भीगे हुए बादाम, 1 अखरोट • 2 किशमिश या 1 कटा हुआ खजूर • मुट्ठी भर भुना हुआ मखाना + <b>रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले पेय का नुस्खा:</b> ¼ चम्मच अजवाइन, जीरा, सौंफ और 5-6 तुलसी के पत्ते 1 कप पानी में 5-7 मिनट तक उबालें। छानकर सर्व करें।	गाजर, मक्का (नॉन-जीएमओ) और ककड़ी का सलाद + गोभी पोरियल (सरसों के बीज, करी पत्ते और कसे हुए नारियल के साथ) + कसे हुए नारियल के साथ चिकन करी या लहसुन और टमाटर के साथ मूंग-मसूर दाल तड़का + अमरंथ रोटी (राजगिरा आटा)	मौसमी फल का कटोरा (ताजे मौसमी फलों का रंगीन मिश्रण थोड़ा सा जीरा पाउडर मिला कर)	ब्रोकली सूप + भरवां सब्जी और दाल पराठा + पुदीना चटनी

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>रागी इडली + पुदीना-धनयाि चटनी + सब्जी सांबर (लौकी, गाजर और सहजन के साथ)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>प्याज और टमाटर के स्लाइस + भिंडी सब्जी (ओकरा स्टिर-फ्राई) + राजमा करी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल</p>	<p>ककड़ी और गाजर के स्लाइस (पुदीना-दही डिप के साथ)</p>	<p>कचुम्बर सलाद + मोरगिा, कद्दू और वेजिबल खचिड़ी + टमाटर रसम</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>प्याज की थालीपीठ (चावल और ज्वार के आटे से बना) + A2 पनीर भुरजी या अंडा भुरजी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर, ककड़ी और टमाटर के टुकड़े (जीरा पाउडर के साथ) + मकिस वेज मशरूम करी या मछली करी + ज्वार की रोटी या उबले चावल</p>	<p>मकुई चाट (नॉन-जीएमओ) (उबले हुए मीठे मकुई को नींबू के रस, गुलाबी नमक, भुना जीरा पाउडर और धनिया के साथ मिला कर)</p>	<p>भाप से पकाई गई सब्जी का सलाद + दाल पालक या घर की बनी चकिन करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से एक</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>चुकंदर और पालक बैसन चीला + टमाटर मूंगफली चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर कोसम्बीर + सामा बाजरा मकिस सब्जी और दाल खेचिड़ी + गुजराती कढ़ी</p>	<p>उबले हुए शकरकंद (नरम उबले हुए शकरकंद के टुकड़ों को नींबू के रस, एक चुटकी चाट मसाला और जीरा पाउडर के साथ हल्के से मिला कर)</p>	<p>गोल कटे प्याज (नींबू का रस छिड़क कर) + तुरई और मटर स्टर्-फ्राई + (नॉन-जीएमओ) सोयाबीन करी + जीरा चावल</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>रागी और सत्तू का स्वादपि्ट पैनकेक (कद्दूकस की हुई गाजर के साथ) या रागी और अंडे का स्वादपि्ट पैनकेक (कद्दूकस की हुई गाजर के साथ) + धनया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>उबले हुए अंकुरति मूंग की सलाद + लौकी कोफ्ता करी + लोबया करी या चकिन खीमा + ज्वार रोटी या जीरा चावल</p>	<p>मुरमुरे और भुने चने का मशिरण (मुरमुरे चावल और भुने काले चने का कुरकुरा मशिरण, जिसमें चुटकी भर जीरा पाउडर, सैधा नमक और कुछ करी पत्ते मलियाए गए हैं)</p>	<p>टमाटर का सूप + A2 पनीर रोल (नरम गुरलिड गेहूं की रोटी, मैरनिटेड पनीर के टुकड़े, ताजा ककड़ी, चुकंदर और धनया-पुदीना की चटनी से भरी हुई) या गुरलिड चकिन रोल (स्वादपि्ट गुरलिड चकिन, सबजियों और तीखी पुदीने की चटनी के साथ भरी हुई गेहूं की रोटी)</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>पालक और A2 पनीर चावल आटा चिल्ला + टमाटर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>प्याज़-गाजर का सलाद + सब्जी मशरूम पुलाव या अंडा पुलाव + लौकी</p>	<p>रंग बरिगे फल  (उपलब्धता के अनुसार केले, सेब, अंगूर या कसिी भी अन्य फल के रंग-बरिगे एक कटार पर परिए गए छोटे टुकड़े)</p>	<p>ककड़ी कोशमिबरि + शमिला मरिच, हरी मटर और आलू करी + दाल मखनी या चकिन स्ट्यू + राजगरी फुलका (अमरंथ का आटा) या उबले हुए चावल</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>सोया (नॉन-जीएमओ)-वेजी टिक्की रोल (खपली गेहूं की रोटी और पुदीने की चटनी के साथ परोसा गया)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या मछली कोरमा + खपली गेहूं अजवाइन पराठा</p>	<p>तलि और सतू चक्की  (कुरकुरे तलि को भुने हुए सतू/चने के आटे के साथ मलिकर, जैवकि गुड़ से प्राकृतिक रूप से मीठा किया गया)*</p>	<p>वेजटिबल स्टर्क्स + मर्क्स वेजटिबल्स दो प्याजा + हरी मूंग दाल या चकिन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी</p>









## सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	भरवां मनी इडली + नारयिल की चटनी + इरमस्टकि सांबर	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + नट्स और बीज मिश्रण (एलर्जी होने पर सेवन से बचें): • 1 चम्मच कद्दू और चिया बीज • 2 भिगोये हुए काजू • 1 अखरोट • 3 किशमिश या 1 कटा हुआ अंजीर • मुट्ठी भर भुने हुए चने + <b>रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले पेय का नुस्खा:</b> 1 चम्मच कसा हुआ अदरक, 1/2 चम्मच हल्दी, चुटकी भर काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्तों को 1 कप पानी में 5 मिनट तक उबालें। छान लें, नींबू का रस डालें और गरमागरम परोसें।	कसे हुए चुकंदर और गाजर की सलाद + मिक्स्ट वेजिटेबल सब्जी (गाजर, बीन्स, मटर और आलू को जीरा और हल्दी के साथ भुना गया - नरम और हल्के मसाले) + मसूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल	मिश्रित फलों का योगर्ट	ककड़ी और गाजर की सलाद + लौकी-कद्दू की सब्जी + दाल तड़का + उबले हुए चावल

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>पालक मसाला उत्तपम + टमाटर मूंगफली चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कद्दू रायता + ककड़ी (चाट मसाला के साथ) + A2 पनीर करी या अंडा करी + बाजरे की रोटी या मिस्सी पराठा में से एक</p>	<p>उबला हुआ मसाला चना चाट</p>	<p>बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन खीमा करी + अंकुरित सब्जी पुलाव</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>सब्जी उपमा + उबले हुए अंकुरित मूंग या उबले हुए अंडे + पुदीना-धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + भन्डी आलू मसाला + मूंग दाल तड़का + खपली गेहूं अजवाइन पराठा</p>	<p>भुना पोहा चविड़ा + सत्तू छाछ</p>	<p>आलू मटर टिक्की (पुदीने की चटनी के साथ) + मिनी वेज रैप (A2 पनीर के या चिकन कीमा के साथ)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>मूंग दाल चावल चिल्ला (कद्दूकस की हुई गाजर के साथ) + नारियल की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर का सलाद (नींबू और जीरा पाउडर के साथ) + आलू मेथी सब्जी + पीली मूंग दाल तड़का या अंडा करी + ज्वार अजवाइन पराठा या उबले चावल</p>	<p>खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक पानी</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सूप + साबुत गेहूं रोटी पिज्जा (सब्जियाँ और मशरूम या उबले अंडे के टुकड़ों के साथ) + ताजा टमाटर-लहसुन स्प्रेड</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>बेसन वेज चीला या पुदीने की चटनी के साथ साबुत गेहूं के टोस्ट पर मसाला अंडा चीला</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कसा हुआ गाजर और चुकंदर का सलाद (नींबू-जीरा तड़का के साथ) + पालक पनीर या मछली करी + खपली गेहूं फुलका या उबले हुए चावल में से एक</p>	<p>घर पर बने (नॉन-जीएमओ) पॉपकॉर्न + ताज़गी देने वाली छाछ</p>	<p>सैंधा नमक के साथ टमाटर के टुकड़े + मक्सिड वेजिटेबल खचिड़ी (A2 घी के साथ) + सत्तू कढ़ी</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>ज्वार पौंगल (मूंग दाल और A2 घी के साथ) + हल्की भाप से पकाया हुआ वेजी स्ट्यू + नारयिल की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>ककड़ी, प्याज और टमाटर के चुम्बर सलाद + मेथी थेपला + मटर और टमाटर की सब्जी + दही</p>	<p>फलों का सलाद (भुने हुए कद्दू के बीज के साथ)</p>	<p>टमाटर गाजर सूप + वेजिटेबल कोरमा या चिकन कोरमा + समा बाजरा वेजिटेबल पुलाव</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>खपली गेहूं आलू-मटर या मसाला अंडा पराठा + पुदीना योगर्ट डपि</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला चना चाट + करसिपी गोबी स्टरि-फ्राई + शाही A2 पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता</p>	<p>घर के बने फ्रूट योगर्ट का कटोरा (चिया बीज के साथ)</p>	<p>मक्सिड वेजिटेबल टर्किकी + मनी मसाला डोसा + नारयिल की चटनी + सब्जी सांबर</p>

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

### 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

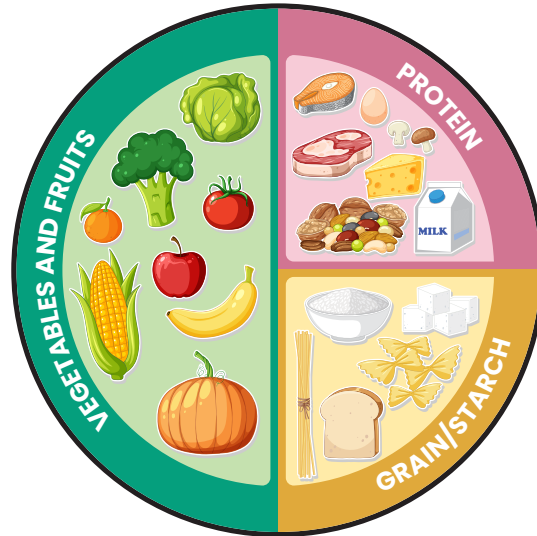
**\*महत्वपूर्ण नोट:** ऑर्गेनिक गुड़ और शुद्ध शहद प्राकृतिक हो सकते हैं, लेकिन वे आपके शरीर में चीनी की तरह काम करते हैं। इनका सेवन कम मात्रा में करें-यहां तक कि स्वस्थ शर्करा के लिए के भी ज़रूरी सीमाओं की आवश्यकता है!



## 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।

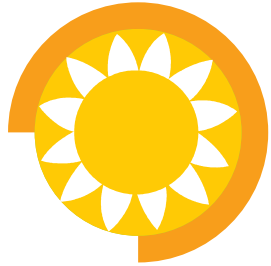


**What does a balanced nutritional plate look like?**



## 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।