

আমার স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স

একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চবক্স বানানোর জন্য প্রত্যেক খাবারের শ্রেণী থেকে মিলিয়ে মিশিয়ে খাবার পছন্দ করুন



দানাশস্য

অধিকাংশ গোটা দানাশস্য পছন্দ করুন যা শিখা এবং খেলার জন্য শক্তি যোগাবে



গোটা দানাশস্যের ড্যাপ/পিটা রুটি বা রুটি



গোটা দানাশস্যের রুটি



গোটা দানাশস্যের ক্র্যাকার



লাল চাল



গোটা দানাশস্যের পাস্তা



প্রোটিন

যৎসামান্য প্রক্রিয়াজাত প্রোটিন পছন্দ করুন যা সবল মাংসপেশী সৃষ্টি করতে সাহায্য করবে



চর্বিহীন মুরগির ব্রেস্ট



রান্না করা শুঁটি এবং ডাল



হুমুস ডিপ



টুনা



সেদ্ধ ডিম



সব্জি

এমন সব্জি পছন্দ করুন যাতে বাচ্চারা জরুরি ভাইটামিন পায় আর পেট ভরা বোধ করে



শশা এবং টমেটো



আলু



সেলেরি স্টিক



রান্না করা অবশিষ্ট সব্জি



স্যলাড



ফল

প্রতিদিন ফল খান, ফলে ভাইটামিন, খনিজ পদার্থ, আঁশ এবং আরও অনেক কিছু আছে



আঙুর



কমলালেবুর কোয়া



স্ট্রবেরি



কলা



টিনে ভরা প্রাকৃতিক রসে ডোবানো ফল



দুগ্ধজাত খাদ্য

সুস্থ হাড় এবং দাঁতের জন্য দুগ্ধজাত খাদ্য খান



চীজ



দুধ



সয় দুধ



দই



জাটজিকি

অনায়াসে
একটি পুষ্টিকর
লাঞ্চবক্স প্যাক
করা যায়

