

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- पहले व्यंजन में सब्जियां या पनीर भरा जाता है। इसे भांप में भी पकाया जाता है और तेल में तला भी जा सकता है। इसको अक्सर लाल मिर्च की तीखी चटनी और मेयोनीज़ के साथ खाया जाता है।
- इस व्यंजन में मैदा, मेयोनीज़ और लाल मिर्ची की तीखी चटनी होने के वजह से इसमें सोडियम की मात्रा बहुत अधिक होती है। जिससे ब्लड प्रेशर की बीमारी होने का खतरा होता है।
- आम तौर पर लाल चटनी जैसी चीज़ों को ताज़ा नहीं बनाया जाता है और इसे बनाने में साफ़ पीने के पानी का इस्तेमाल भी नहीं होता है। इसके वजह से उसमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं जिससे दस्त और पेट में संक्रमण हो सकते हैं।
- दूसरे व्यंजन में आलू और सब्जियों से बना एक कटलेट होता है जो तलकर मैदे से बने बन के दो हिस्सों के बीच रखा जाता है।
- इसमें कच्चे प्याज़, टमाटर, सॉस, मेयोनीज़ और चीज़ भी डाला जाता है।
- इस व्यंजन में सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल बहुत अधिक मात्रा में होता है। इसमें जो मेयोनीज़ होता है उससे दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ता है।
- इस व्यंजन में मैदे से बना हुआ ब्रेड का बन और तेल में तली हुई कटलेट के प्रमुख हिस्से हैं। इन्हें बार-बार खाने से मोटापा, शुगर और ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां हो सकती हैं।
- बाजार में मिलने वाले इन दोनों व्यंजनों को अक्सर जहां बनाया जाता है वो साफ़-सुथरी नहीं होती है जिससे कई तरीके की बीमारियां हो सकती हैं।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- यह व्यंजन बच्चों में बहुत लोकप्रिय है जो ठेलों और दुकानों पर मिलता है और घर पर भी बनाया जाता है।
- इस व्यंजन का सूखा रूप भी होता है जो कि पैकेट में मिलता है। इस पैकेट में मसाला भी होता है। आम तौर पर यह पानी में उबाल कर बनाया जाता है और 2 मिनट में बन जाता है।
- ये तीनों व्यंजन मैदे के बने होते हैं। इनमें तेल की मात्रा बहुत ज्यादा होती है जिससे इन व्यंजनों का खास स्वाद आता है।
- वैसे तो इनमें सब्जियां भी होती हैं लेकिन बाज़ार में बनने की वजह से सब्जियां अच्छे तरीके से साफ़ की गई हैं या नहीं, यह जान पाना मुश्किल है।
- इनमें सोया और टोमेटो सॉस भी मिलाया जाता है जिसमें नमक की मात्रा बहुत अधिक होती है। यह चीज़ें शरीर के लिए हानिकारक होती हैं।
- इनके अधिक सेवन से अधिक कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर और ज़्यादा चर्बी जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, जिससे अधिक वज़न, मोटापा और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- ये व्यंजन बहुत ही लोकप्रिय नमकीन नाश्ते होते हैं।
- इनमें से दो व्यंजन मैदे के बने होते हैं, इसमें दाल या आलू भरा जाता है और तेल में तला जाता है।
- इस तीसरे व्यंजन में अक्सर आलू और प्याज जैसी सब्जियां शामिल होती हैं, जिन्हें मसालेदार बेसन के घोल में लपेटा जाता है और तेल में तला जाता है।
- चौथे व्यंजन को आलू की लम्बी-लम्बी और पतली स्लाइस में काटकर और तेल में तलकर बनाया जाता है।
- इसमें कार्बोहायड्रेट, सैचुरेटेड फैट और नमक की मात्रा बहुत अधिक होती है।
- इन व्यंजनों को तेल में तलकर बनाया जाता है जिससे इनमें बहुत अधिक फैट और कैलोरी होती हैं।
- इसमें केवल एम्प्टी कैलोरी होती है जिसका मतलब होता है कि इसमें ऊर्जा की मात्रा तो अधिक होती है लेकिन पोषक तत्वों की मात्रा बहुत कम होती है।
- सड़क पर इन व्यंजनों को बेचने वाले एक ही तेल का इस्तेमाल बार-बार करते हैं जो कि स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक होता है और इस तेल से बदबू भी आती है। इससे आगे जाकर कई बीमारियां भी हो सकती हैं।
- इस खाद्य पदार्थ के नियमित और अधिक सेवन से मोटापा, अधिक वजन और हाई ब्लड प्रेशर हो सकता है।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- इन प्रकार के खाद्य पदार्थों और व्यंजनों में चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है जो बालक/बालिकाओं में टाइप 2 डायबिटीज (शुगर) का कारण बन सकता है।
- ये खाद्य पदार्थ बाजार में अलग-अलग रंग स्वाद और रूप में मिलते हैं जो दिखने में अच्छे तो लगते हैं लेकिन सेहत के लिए हानिकारक होते हैं।
- बाजार में आसानी से मिलने वाली चीजों को अधिक खाने से दांत खराब हो सकते हैं और कीड़े भी लग सकते हैं।
- ज़रूरत से अधिक चीनी का सेवन अधिक वजन, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल से जुड़ा हुआ है। ये सभी दिल की बीमारियों के खतरे को बढ़ाते हैं।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- ये सारे जंक फूड बाजार में पैकेट में मिलते है।
- ये नमकीन होते है और आमतौर पर इसमें बेसन/आलू और मसाले होते है ।
- ये अक्सर तेल में तले हुए होते है।
- इनमें कार्बोहाइड्रेट, सैचुरेटेड फैट और नमक की मात्रा बहुत अधिक होती है।
- इनके अधिक सेवन से मोटापा, अधिक वजन और हाई ब्लड प्रेशर जैसे बीमारियां हो सकती हैं।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- ये पीने योग्य तरल चीजें हैं जिसमें अलग से मिलाई हुई चीनी की मात्रा अधिक होती है।
- इस प्रकार के पीने वाली चीजों को अधिक और नियमित सेवन से बालक/बालिकाओं में टाइप-2 डायबिटीज(शुगर) का खतरा बढ़ जाता है।
- ज्यादा चीनी का सेवन अधिक वजन, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल और शरीर में अतिरिक्त फैट से जुड़ा हुआ है और ये सभी दिल की बीमारियों के खतरे को बढ़ाते हैं।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- ये खाद्य पदार्थ दूध से बने होते हैं।
- ये खाद्य पदार्थ कैल्शियम, प्रोटीन और अन्य तत्वों से भरपूर होते हैं।
- बढ़ते हुए बालक/बालिकाओं को अधिक कैल्शियम की ज़रूरत होती है ताकि उनकी हड्डियां मज़बूत हो सकें।
- ये खाद्य पदार्थ शरीर की ज़रूरी मांसपेशियों के विकास के लिए कैल्शियम और प्रोटीन प्रदान करते हैं।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- बालक/बालिकाएं युवावस्था में बड़े शारीरिक परिवर्तनों से गुज़रते हैं।
- इन शारीरिक परिवर्तनों को बढ़ावा देने के लिए उन्हें अतिरिक्त पोषण यानी स्वस्थ आहार की जरूरत होती है।
- इन खाद्य पदार्थों को मिट्टी में उगाया जाता है।
- ये ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो पोषक तत्वों के साथ-साथ ऊर्जा से भरपूर होते हैं एवं जो विटामिन, मिनरल, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर के स्रोत होते हैं।
- इन खाद्य पदार्थों में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो आपको जीवन में बाद में होने वाली बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं, जिनमें दिल की बीमारियां, स्ट्रोक और कुछ कैंसर जैसी बीमारियां शामिल हैं।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- इन खाद्य पदार्थों से प्रोटीन भरपूर मात्रा में मिलता है।
- प्रोटीन एक सूक्ष्म पोषक तत्व है जो आपके विकास के लिए महत्वपूर्ण है, खासकर किशोरावस्था के दौरान जब आपका विकास हो रहा हो।
- मांसपेशियों, त्वचा, अंगों, खून, बालों और नाखूनों में टिशू की मरम्मत सहित कई शारीरिक कार्यों में प्रोटीन एक आवश्यक भूमिका निभाता है।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- ये खाद्य पदार्थ बेकरी उत्पाद के अलग अलग प्रकार है। इनमें मुख्य रूप से मैदा, तेल, क्रीम और रिफाइंड शुगर का अत्यधिक मात्रा में इस्तेमाल होता है, जो पचने में मुश्किल होते हैं और शरीर को तुरंत ऊर्जा देने के बजाय फैट में बदल जाते हैं जिससे मोटापा और अन्य बीमारियां होती है।
- इनमें से कुछ बेकरी उत्पादों स्वाद में मीठी होती है। इन खाद्य पदार्थों में चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है और इन्हें रोज़ाना खाने से मोटापा और शुगर जैसी बीमारियां हो सकती है।
- इन उत्पादों में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनिरल जैसी ज़रूरी पोषक चीजों की मात्रा अत्यंत कम होती है, जिससे बालक/बालिकाओं के विकास पर ख़राब असर हो सकता है।
- इन खाद्य पदार्थों में अर्टिफिशियल रंग, फ्लेवर और प्रिज़र्वेटिव्स का प्रयोग होता है। इन सामग्रियों के इस्तेमाल से बालक/बालिकाओं में एलर्जी, हॉर्मोनल बदलाव और व्यवहारिक समस्याओं से जुड़े हो सकते हैं।
- इन बेकरी उत्पादों का नियमित और अधिक सेवन बालक/बालिकाओं में मोटापा, दानें, ऊर्जा की कमी, एकाग्रता में कमी और इम्यूनिटी के कमजोर होने का कारण बन सकता है।

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

- ये साबुत अनाज ऊर्जा का मुख्य स्रोत होते हैं क्योंकि इनमें कार्बोहाइड्रेट बहुत अच्छी मात्रा में होता है।
- ये अनाज फाइबर से भरपूर होते हैं, जो खाना पचाने और वजन नियंत्रण (वेट मेन्टेन) में मदद करते हैं। साबुत अनाज दिल की सेहत को अच्छा करने में मदद करते हैं।
- इनमें आयरन, विटामिन बी, मैग्नीशियम और जिंक जैसे आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व पाए जाते हैं।
- ये साबुत अनाज सस्ते और आसानी से उपलब्ध होने वाले पोषण के स्रोत हैं। इनसे अलग अलग प्रकार के व्यंजन बनाये जाते हैं। ये लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराते हैं, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती है।