

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।

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	भरवां वेजिटेबल इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर का सांभर	मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (अगर एलर्जी हो तो न लें) • 1 छोटा चम्मच कद्दू और सूरजमुखी के बीज • 1 छोटा चम्मच तिल • 2-3 बादाम • 1 अखरोट • 1 मेडजूल खजूर + पेय विकल्प (कोई एक चुनें) • सत्तू मिंट रिफ्रेशर • आंवला अदरक शॉट • नींबू तुलसी जल • गर्म अजवाइन और जीरा पानी	चुकंदर और तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन भरता या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की रोटी या चावल	उबले हुए चने और शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर की चटनी के साथ)	टमाटर, दाल और तुलसी का सूप या चिकन सूप + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया पुदीना डिप

<p>मंगलवार</p>	<p>बेसन और चावल के आटे से बना वेजिटेबल चिल्ला या सब्जियों और होलमील टोस्ट के साथ अंडे का ऑमलेट + पुदीना और आंवला चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला प्याज सलाद (आंवला के अचार के साथ) + लौकी की सब्जी + लोबिया करी या काला चना करी + बाजरा या ज्वार की रोटी में से कोई एक चुनें</p>	<p>रागी और खजूर के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)</p>	<p>ब्रोकली सूप + पत्ता गोभी और ताज़ी मटर की सब्जी + लहसुन दाल या चिकन करी + मेथी थेपला</p>
<p>बुधवार</p>	<p>शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और सब्जी टिक्की + टमाटर डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से नींबू के साथ) + मिक्स वेज और मशरूम करी या मछली करी + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल</p>	<p>फल का कटोरा (अलसी के बीज के पाउडर की थोड़ी सी मात्रा के साथ)</p>	<p>उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घरेलू शैली का चिकन भर्ती + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से कोई एक</p>

<p>गुरुवार</p>	<p>होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताज़ा हरा धनिया और दही से सजाकर) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड मसले हुए अंडे (हल्के भारतीय मसालों के साथ)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और दाल का कोशिंबीर सलाद + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या मछली करी + ज्वार मेथी थेपला</p>	<p>भुना हुआ बंगाल चना पोहा चिवड़ा + रागी माल्ट</p>	<p>कचुम्बर सलाद + मोरिंगा, कद्दू और वेजिटेबल खिचड़ी + टमाटर और दाल रसम</p>
<p>शुक्रवार</p>	<p>वेजिटेबल दलिया उपमा + उबले हुए अंकुरित मूंग या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और खीरे के टुकड़े (नींबू और जीरा पाउडर छिड़ककर) + पत्ता गोभी और शिमला मिर्च की सब्ज़ी + छोले मसाला + अजवाइन पराठा</p>	<p>सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक युक्त पेय</p>	<p>टमाटर और प्याज के टुकड़े (सेंधा नमक के साथ) + मिक्स वेजिटेबल खिचड़ी (A2 घी के साथ) + सत्तू कढ़ी</p>

<p>शनिवार</p>	<p>चावल और ज्वार के आटे से बनी प्याज की थालीपीठ + मशरूम भुर्जी या अंडा भुर्जी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से नींबू के साथ) + मिक्स वेज और पनीर करी या चिकन कोरमा + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल + गाजर का हलवा (जैविक गुड़ से मीठा किया हुआ)</p>	<p>A2 योगर्ट पारफेट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)</p>	<p>ड्रमस्टिक और दाल का सूप + वेजिटेबल फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी जिसमें आलू, गाजर, मटर जैसी नरम सब्जियों का पेस्ट भरा होता है, साथ में अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडा भी डाला जा सकता है। स्वाद के लिए इसे हल्के पुदीने और दही की चटनी के साथ परोसें।) + प्याज़ का आचार</p>
<p>रविवार</p>	<p>A2 पनीर मसाला रोल + पुदीने की चटनी या अंडा रोल (व्होलव्हीट रोटी रैप) + पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा और गाजर पुदीने का रायता + मटर और मकका मसाला पुलाव या चिकन और वेजिटेबल मसाला पुलाव + ताजा हल्दी का अचार</p>	<p>कुरकुरे भुने हुए मखाने (A2 घी में बनाया गया और उबले हुए अंकुरित मूंग के साथ परोसा गया)</p>	<p>पालक और मिक्स वेजिटेबल सत्तू टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्रि पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी व्होलव्हीट पाव या नरम फुल्का रोटी</p>

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	<p>चुकंदर और आलू मसाला डोसा या चुकंदर, आलू और अंडे का मसाला डोसा + टमाटर लहसुन चटनी</p>	<p>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + मेवे और बीजों का मिश्रण (एलर्जी होने पर न लें):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया सीड्स • 4 बिना नमक वाले पिस्ते • 1 अखरोट • 1 कटा हुआ अंजीर • एक मुट्ठी भुने हुए चने <p>+ इम्युनिटी ड्रिंक एक कप पानी में 1 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक, ½ छोटा चम्मच हल्दी, एक चुटकी काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्ते डालकर 5 मिनट तक उबालें। छान लें, थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं और ऊपर से थोड़ा सा कच्चा शहद डालकर गरमागरम परोसें।</p>	<p>गाजर का सलाद (नींबू और जीरा के साथ) + आलू मेथी सब्जी। + पीली मूंग दाल तड़का या मशरूम करी + ज्वार अजवाइन पराठा या उबले हुए चावल</p>	<p>उबला हुआ मक्का (नॉन जीएमओ) + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और मटर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>

<p>मंगलवार</p>	<p>वेजिटेबल मूंगफली पोहा + उबले हुए मसाला काला चना या उबला अंडा + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा, टमाटर और प्याज के टुकड़े (नींबू के रस के साथ) + बैंगन भरता + दाल तड़का या अंडा भुर्जी + अमरंथ रोटी या चावल (पसंद के अनुसार)</p>	<p>राजगीरा तिल मूंगफली चिक्की + पुदीना और अदरक वाला नींबू पानी</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सूप + A2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताजे खीरे, चुकंदर और धनिया-पुदीने की चटनी से भरी हुई नरम ग्रिल्ड गेहूं की रोटी) या ग्रिल्ड चिकन रोल (गेहूं की रोटी में स्वादिष्ट ग्रिल्ड चिकन, सब्जियां और चटपटी पुदीने की चटनी भरकर बनाया गया)</p>
<p>बुधवार</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल और अंडा उत्तपम + मूंगफली की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कट्टूकस किया हुआ कच्चा पपीता और गाजर का सलाद (भुनी हुई मूंगफली के साथ) + मिक्स वेजिटेबल सब्जी (गाजर, बीन्स, मटर, आलू को जीरा और हल्दी के साथ भूनकर बनाया गया) + मसूर दाल या मसाला मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल</p>	<p>ताजे फलों के टुकड़े (बादाम, अखरोट, काजू जैसे भीगे हुए मेवों के पाउडर से सजाए गए) + सत्तू पेय (सत्तू पानी या A2 दूध, थोड़े से गुड़ और मेवे के पाउडर से बना)</p>	<p>मशरूम का सूप या एग ड्रॉप सूप + पनीर कीमा या चिकन कीमा + जीरा पराठा</p>

गुरुवार	छोटी पत्तागोभी, पालक और गाजर के पैनकेक/अप्पे (रागी और मिश्रित दाल के घोल से बने) + टमाटर लहसुन चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम या इमस्टिक सांभर + चावल	हम्मस (खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ) + तुलसी और अदरक का काढ़ा	बेबी कॉर्न मसाला सूप + पनीर मटर करी या चिकन टिक्का मसाला + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव
शुक्रवार	पालक और A2 पनीर चावल के आटे का चिल्ला + टमाटर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए कद्दू का सलाद + फूलगोभी मटर की सब्जी + मसूर दाल तड़का या अंकुरित मूंग और काला चना करी + ज्वार भाकरी	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + रागी और मिश्रित बीज के लड्डू	उबले हुए चने का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मेथी पराठा (तिल के साथ)

<p>शनिवार</p>	<p>सब्जी, मटर और मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) गेहूं के पाव के साथ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + टेंडली आलू सूखी सब्जी + राजमा करी या चिकन विंदालू + ज्वार की रोटी</p>	<p>नींबू और चाट मसाले के साथ उबला हुआ शकरकंद (नरम उबले हुए शकरकंद के टुकड़ों को नींबू के रस, एक चुटकी चाट मसाला और जीरा पाउडर के साथ हल्का सा मिलाकर बनाया गया)</p>	<p>वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल सब्जी + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + बाजरा-सूचू रोटी</p>
<p>रविवार</p>	<p>खपली गेहूं आलू-मटर पराठा या मसाला अंडा पराठा + पुदीना योगर्ट डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर (नींबू के रस के साथ) + मिक्स वेज और पनीर करी या माइल्ड फिश फिंगर्स (टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसा गया) + खपली गेहूं फुल्का रोटी + मखाना खीर</p>	<p>फल का कटोरा (चिया सीड्स और कटे हुए खजूर के साथ)</p>	<p>कद्दू और दाल का सूप + मशरूम टिक्का या चिकन टिक्का + होलमील टोस्ट सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने की चटनी लगी होती है)</p>

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	<p>भरवां वेजिटेबल इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर का सांभर</p>	<p>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार) + सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो न लें)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू और सूरजमुखी के बीज • 1 छोटा चम्मच तिल • 2-3 बादाम • 1 अखरोट • 1 मेडजूल खजूर <p>+ पेय विकल्प (कोई एक चुनें)</p> <ul style="list-style-type: none"> • सत्तू मिंट रिफ्रेशर • आंवला अदरक शॉट • नींबू तुलसी जल • गर्म अजवाइन और जीरा पानी 	<p>चुकंदर और तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन भरता या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की रोटी या चावल</p>	<p>उबले हुए चने और शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर की चटनी के साथ)</p>	<p>टमाटर, दाल और तुलसी का सूप या चिकन सूप + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया पुदीना डिप</p>

<p>मंगलवार</p>	<p>बेसन और चावल के आटे से बना वेजिटेबल चिल्ला या सब्जियों और होलमील टोस्ट के साथ अंडे का ऑमलेट + पुदीना और आंवला चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>मसाला प्याज सलाद (आंवला के अचार के साथ) + लौकी की सब्जी + लोबिया करी या काला चना करी + बाजरा या ज्वार की रोटी में से कोई एक</p>	<p>रागी और खजूर के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)</p>	<p>ब्रोकोली सूप + पत्ता गोभी और ताज़ी मटर की सब्जी + लहसुन दाल या चिकन करी + मेथी थेपला</p>
<p>बुधवार</p>	<p>शकरकंद, सत्तू और मटर टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और वेजिटेबल टिक्की + टमाटर डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से नींबू के साथ) + मिक्स वेज और मशरूम करी या मछली करी + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल</p>	<p>फल का कटोरा (अलसी के बीज के पाउडर की थोड़ी सी मात्रा के साथ)</p>	<p>उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घरेलू शैली का चिकन भर्ती + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से कोई एक</p>

<p>गुरुवार</p>	<p>होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताज़ा हरा धनिया दही से सजाकर) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड स्क्रेम्बल्ड एग्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और दाल का कोशिंबीर सलाद + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या मछली करी + ज्वार मेथी थेपला</p>	<p>भुना हुआ बंगाल चना पोहा चिवड़ा + रागी माल्ट</p>	<p>कचुंबर सलाद + मोरिंगा, कद्दू और वेजिटेबल खिचड़ी + टमाटर और दाल का रसम</p>
<p>शुक्रवार</p>	<p>वेजिटेबल दलिया उपमा + उबले हुए अंकुरित मूंग या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और खीरे के टुकड़े (नींबू और जीरा पाउंडर छिड़ककर) + पत्ता गोभी और शिमला मिर्च की सब्ज़ी + छोले मसाला + अजवाइन पराठा</p>	<p>सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक पेय</p>	<p>टमाटर और प्याज के टुकड़े (सेंधा नमक के साथ) + मिक्स वेजिटेबल खिचड़ी (A2 घी के साथ) + सत्तू कढ़ी</p>

<p>शनिवार</p>	<p>चावल और ज्वार के आटे से बनी प्याज की थालीपीठ + मशरूम भुर्जी या अंडा भुर्जी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से नींबू के साथ) + मिक्स वेज और पनीर करी या चिकन कोरमा + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल + गाजर का हलवा (जैविक गुड़ से मीठा किया हुआ)</p>	<p>A2 योगर्ट पारफेट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)</p>	<p>ड्रमस्टिक और दाल का सूप + वेजिटेबल फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी जिसमें आलू, गाजर, मटर जैसी नरम सब्जियों का पेस्ट भरा होता है, साथ में अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडा भी डाला जा सकता है। स्वाद के लिए इसे हल्के पुदीने और दही की चटनी के साथ परोसें।) + प्याज़ का आचार</p>
<p>रविवार</p>	<p>A2 पनीर मसाला रोल + पुदीने की चटनी या अंडा रोल (साबुत गेहूं की रोटी टैप) + पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा और गाजर पुदीने का रायता + मटर और मक्का मसाला पुलाव या चिकन और वेजिटेबल मसाला पुलाव + ताजा हल्दी का अचार</p>	<p>कुरकुरे भुने हुए मखाने (A2 घी में बनाया गया और उबले हुए अंकुरित मूंग के साथ परोसा गया)</p>	<p>पालक और मिक्स्ट वेजिटेबल सच्ची टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्रि पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी होलव्हीट पाव या नरम फुल्का रोटी</p>









सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	चुकंदर और आलू मसाला डोसा या चुकंदर, आलू और अंडे का मसाला डोसा + टमाटर लहसुन चटनी	<p>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</p> <p>+</p> <p>मेवे और बीजों का मिश्रण (एलर्जी होने पर न लें):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया सीड्स • 4 बिना नमक वाले पिस्ता • 1 अखरोट • 1 कटा हुआ अंजीर • एक मुट्ठी भुने हुए चने <p>इम्युनिटी ड्रिंक एक कप पानी में 1 छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक, ½ छोटा चम्मच हल्दी, एक चुटकी काली मिर्च और 5 तुलसी के पत्ते डालकर 5 मिनट तक उबालें। छान लें, थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं और ऊपर से थोड़ा सा कच्चा शहद डालकर गरमागरम परोसें।</p>	गाजर का सलाद (नींबू और जीरा के साथ) + आलू मेथी सब्जी + पीली मूंग दाल तड़का या मशरूम करी + ज्वार अजवाइन पराठा या उबले हुए चावल	उबला हुआ मक्का (नॉन जीएमओ) + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)	गाजर का सलाद + लौकी और मटर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)

<p>मंगलवार</p>	<p>वेजिटेबल मूंगफली पोहा + उबले हुए मसाला काला चना या उबला अंडा + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा, टमाटर और प्याज के टुकड़े (नींबू का रस निचोड़कर) + बैंगन भरता + दाल तड़का या अंडा भुर्जी + अमरंथ रोटी या चावल (पसंद के अनुसार)</p>	<p>राजगीरा तिल मूंगफली चिक्की + पुदीना और अदरक वाला नींबू पानी</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सूप + A2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताजे खीरे, चुकंदर और धनिया-पुदीने की चटनी से भरी हुई नरम ग्रिल्ड गेहूं की रोटी) या ग्रिल्ड चिकन रोल (गेहूं की रोटी में स्वादिष्ट ग्रिल्ड चिकन, सब्जियां और चटपटी पुदीने की चटनी भरकर बनाया गया)</p>
<p>बुधवार</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल और अंडा उत्तपम + मूंगफली की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>कद्दूकस किया हुआ कच्चा पपीता और गाजर का सलाद (भुनी हुई मूंगफली के साथ) + मिक्स वेजिटेबल सब्जी (गाजर, बीन्स, मटर, आलू को जीरा और हल्दी के साथ भूनकर बनाया गया) + मसूर दाल या मसाला मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल</p>	<p>ताजे फलों के टुकड़े (बादाम, अखरोट, काजू जैसे भीगे हुए मेवों के पाउडर से सजाए गए) + सतू पेय (सतू, पानी या A2 दूध, थोड़े से गुड़ और मेवे के पाउडर से बनाया गया)</p>	<p>मशरूम सूप या एग ड्रॉप सूप + पनीर कीमा या चिकन कीमा + जीरा पराठा</p>

गुरुवार	छोटी पत्तागोभी, पालक और गाजर के पैनकेक/अप्पे (रागी और मिश्रित दाल के घोल से बना) + टमाटर लहसुन चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम या ड्रमस्टिक सांभर + चावल	हम्मस (खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ) + तुलसी और अदरक का काढ़ा	बेबी कॉर्न मसाला सूप + पनीर मटर करी या चिकन टिक्का मसाला + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव
शुक्रवार	पालक और A2 पनीर चावल के आटे का चिल्ला + टमाटर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए कद्दू का सलाद + फूलगोभी मटर की सब्जी + मसूर दाल तड़का या अंकुरित मूंग और काला चना करी + ज्वार भाकरी	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + रागी और मिश्रित बीज के लड्डू	उबले हुए चने का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मेथी पराठा (तिल के साथ)

<p>शनिवार</p>	<p>सब्जी, मटर और मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) गेहूं के पाव के साथ + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + टेंडली आलू सूखी सब्जी + राजमा करी या चिकन विंदालू + ज्वार की रोटी</p>	<p>नींबू और चाट मसाले के साथ उबला हुआ शकरकंद (नरम उबले हुए शकरकंद के टुकड़ों को नींबू के रस, एक चुटकी चाट मसाला और जीरा पाउडर के साथ हल्का सा मिलाकर बनाया गया)</p>	<p>वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल सब्जी + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + बाजरा-सत्तू रोटी</p>
<p>रविवार</p>	<p>खपली गेहूं आलू-मटर पराठा या मसाला अंडा पराठा + पुदीना योगर्ट डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर (नींबू के रस के साथ) + मिक्स वेज और पनीर करी या माइल्ड फिश फिंगर्स (टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसा जाता है) + खपली गेहूं फुल्का रोटी + मखाना खीर</p>	<p>फल का कटोरा (चिया सीड्स और कटे हुए खजूर के साथ)</p>	<p>कद्दू और दाल का सूप + मशरूम टिक्का या चिकन टिक्का + होलमील टोस्ट सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने की चटनी लगी होती है)</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

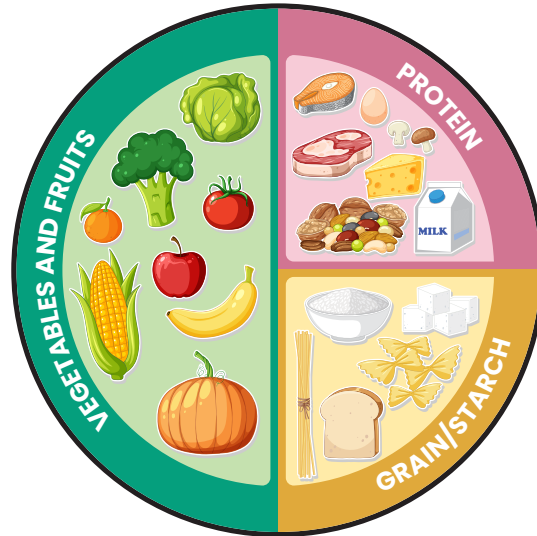
***महत्वपूर्ण नोट:** ऑर्गेनिक गुड़ और शुद्ध शहद प्राकृतिक हो सकते हैं, लेकिन वे आपके शरीर में चीनी की तरह काम करते हैं। इनका सेवन कम मात्रा में करें-यहां तक कि स्वस्थ शर्करा के लिए के भी ज़रूरी सीमाओं की आवश्यकता है!



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।

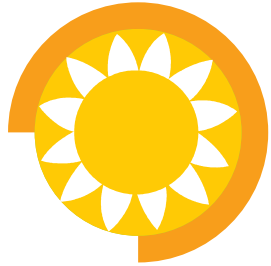


What does a balanced nutritional plate look like?



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।