

# भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (मार्च 2026)

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।

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	पालक रागी डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी + बैंगन और इमस्टिक का सांभर	<b>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण: (एलर्जी होने पर इसका सेवन न करें)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज</li> <li>• 1 छोटा चम्मच तिल</li> <li>• 2-3 बिना नमक वाले पिस्ते (आधे कटे हुए)</li> <li>• 2 काले किशमिश</li> <li>• भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा</li> </ul> <b>+ पेय विकल्प (कोई एक चुनें)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सत्तू मिंट कूलेट</li> <li>• गुड़ युक्त नींबू पानी</li> <li>• मलाई के साथ नारियल पानी</li> </ul>	प्याज और टमाटर के टुकड़े + भिंडी सब्जी (ओकरा स्टिर-फ्राई) + राजमा या महाराष्ट्रीयन फिश करी + खपली गेहूं की रोटी में से एक या जीरा चावल	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियां मिलाकर)	पालक का सूप + मेथी के साथ मूंग दाल कढ़ी या चिकन करी + छोटा बाजरा (समा) पुलाव

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>वेजिटेबल पोहा + उबले हुए स्प्राउट्स या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे के टुकड़े और सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की करी + चना दाल तड़का या चिकन स्ट्यू + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से एक</p>	<p>सेब और केले के टुकड़े (पिसे हुए बादाम और अलसी के पाउडर के साथ)</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और चना दाल कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>दलिया उपमा (सब्जियों के साथ ) या रावा उपमा (सब्जियों के साथ) + मटर (उपमा में मिलाएँ) या उबले हुए अंडे (अलग-अलग खाएं) + पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और बीन्स पोरियल + मिश्रित सब्जी और मशरूम या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम + चावल</p>	<p>हम्मस (खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ) + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी</p>	<p>हरा भरा कबाब (पुदीने की चटनी के साथ) + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी (विभिन्न प्रकार की सब्जियों और हल्के भारतीय गरम मसाले में मसली हुई मूंग दाल से बनी, ग्लूटेन-फ्री/गेहूं के बने या रोटी के साथ परोसी जाती है)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर मटर कचुम्बर (गाजर और मटर का तीखा सलाद) + परवल-आलू भुजिया (लौकी और आलू स्टर फ्राई) + मछली करी या खट्टा उड़द दाल (टूटी हुई काली चना दाल) + ज्वार भाकरी या चावल में से एक</p>	<p>भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही से बनी लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की गई)</p>	<p>ब्रोकली और दाल का सूप + वेजिटेबल पुलाव (मिश्रित सब्जियों के साथ) या चिकन पुलाव + घर का बना अचार (गाजर और अदरक का अचार)</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>सोया (नॉन-जीएमओ) - वेजी टिक्की रोल (खपली गेहूं की रोटी और पुदीने की चटनी के साथ परोसा जाता है)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर का सलाद (नींबू और जीरे के साथ) + आलू मेथी सब्जी + पीली मूंग दाल तड़का या अंडा भुर्जी + ज्वार अजवाइन पराठा या उबले हुए चावल</p>	<p>राजगीरा लड्डू + सच्ची स्मूदी</p>	<p>उबले हुए चने का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मिनी मेथी पराठे (तिल के साथ)</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>सब्जी और मटर-मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) + खपली गेहूं की रोटी + उबले हुए अंडे या अंडे की 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>फ्रूट चाट (सेब, अनार और संतरा, चाट मसाला, नींबू और कद्दू के बीज के साथ)</p>	<p>घर का बना हॉट एंड सॉर सूप + अंकुरित स्प्राउट्स और सब्जियों के साथ चावल या चिकन और सब्जियों के साथ चावल</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>ग्रिल्ड होलमील वेजिटेबल सैंडविच (A2 पनीर या स्प्राउट्स के साथ) या ग्रिल्ड होलमील एग सैंडविच (सब्जियों के साथ) + चुकंदर डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + गोल कटे हुए प्याज (जीरा पाउडर के साथ)</p>	<p>A2 योगर्ट पारफेक्ट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)</p>	<p>टमाटर का सूप + A2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताज़े 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>

## सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	मशरूम डोसा (सब्जियों के साथ ) या अंडा डोसा (सब्जियों के साथ) + ड्रमस्टिक सांभर + नारियल की चटनी	<b>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार):</b> + <b>भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी हो तो सेवन न करें):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-5 बिना नमक वाले पिस्ते (छिलके सहित)</li> <li>• 1-2 काजू</li> <li>• 1 नरम मैडजूल खजूर</li> </ul> <b>पेय पदार्थ (कोई एक चुनें):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>नींबू गुड़ का पानी:</b> गुनगुना पानी + नींबू + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा</li> <li>• <b>भीगे हुए सब्जा/मीठी तुलसी के बीज के साथ सत्तू ड्रिंक:</b> 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + नींबू + काला नमक + ½ छोटा चम्मच भीगा हुआ सब्जा</li> <li>• <b>आम पन्ना:</b> कच्चे आम का गूदा + गुड़ + पुदीना + जीरा + काला नमक + पानी</li> </ul>	कद्दूकस की हुई चुकंदर और गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल सब्जी (गाजर, बीन्स, मटर और आलू को जीरा और हल्दी के साथ भूनकर बनाया गया) + मसूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल	खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक का पानी	टमाटर के टुकड़े (सेंधा नमक के साथ) + मिक्स वेजिटेबल खिचड़ी (A2 घी के साथ) + सत्तू कढ़ी

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>गाजर और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + भिंडी आलू मसाला + मूंग दाल तड़का + रागी रोटी या राजगीरा रोटी में से एक</p>	<p>घर का बना (नॉन-जीएमओ) पॉपकॉर्न + ताज़ा छाछ</p>	<p>उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घर का बना चिकन करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से एक</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>मूंग दाल और बारीक पोहा चीला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + नारियल और भुने हुए चने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या चिकन सागवाला (चिकन और पालक करी) + मसूर और मोरिंगा का रसम + चावल</p>	<p>रंग बिरंगे फलों की लड़ी (केले, सेब, अंगूर या उपलब्धता के अनुसार किसी भी फल के रंग-बिरंगे छोटे-छोटे टुकड़े एक सीक में पिरोए हुए)</p>	<p>कॉर्न सलाद (नॉन-जीएमओ) + पनीर/मशरूम के साथ भारतीय शैली का बाजरे का पुलाव चिकन + A 2 दही (सरसों के बीज और जीरा के तड़के के साथ)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>भरवां खमन ढोकला (सब्जियों के साथ) + इमली-खजूर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे और डिल का सलाद + परवल करी ( परवल) + काला चना करी + ज्वार भाकरी या चावल के आटे की भाकरी में से एक</p>	<p>भुना हुआ चना पोहा चिवड़ा + जिंजर पेय</p>	<p>वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल सब्जी + री मूंग दाल या चिकन भर्ता + ज्वार-सतू रोटी</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>चुकंदर, सतू और मटर की टिक्की या कीमा चिकन और चुकंदर टिक्की + टमाटर डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा, टमाटर और प्याज के टुकड़े (नींबू के रस के साथ ) + आलू बैंगन सब्जी + लहसुन दाल तड़का + ज्वार की रोटी या चावल में से एक</p>	<p>भुने हुए चने और उबले हुए शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों के साथ) + पुदीना और खजूर की चटनी</p>	<p>मिक्स वेज सूप + भरवां आलू और दाल पराठा या भरवां अंडा और आलू पराठा + पुदीने की चटनी</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>स्पेशल स्प्राउट्स मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव / घर का बना गेहूं का पाव या A2 पनीर भुर्जी होलमील सैंडविच या अंडा भुर्जी होलमील सैंडविच</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>ड्रमस्टिक और दाल से बनी वेजिटेबल सलाद + पूरन पोली + सूखे आलू मटर की सब्जी</p>	<p>सेब के टुकड़े (बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ) + खीरा पुदीना पेय</p>	<p>टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने की चटनी लगी होती है)</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>पनीर भुर्जी डोसा + ड्रमस्टिक सांभर + नारियल की चटनी या अंडा भुर्जी डोसा + चटनी + ड्रमस्टिक सांभर</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर का स्टैक (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 + चावल की खीर (इलायची और मेवों के साथ, गुड़ से मीठी की गई)</p>	<p>A2 योगर्ट पारफेट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सूप + पंजाबी छोले या चिकन भर्ता + पालक लच्छा पराठा</p>

## सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	पालक रागी डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी + बैंगन और इमस्टिक का सांभर	<b>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)</b> + <b>सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण: (एलर्जी होने पर इसका सेवन न करें)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज</li> <li>• 1 छोटा चम्मच तिल</li> <li>• 2-3 बिना नमक वाले पिस्ते (आधे कटे हुए)</li> <li>• 2 काले किशमिश</li> <li>• भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा</li> </ul> <b>+ पेय विकल्प (1 चुनें)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सतू मिंट पेय</li> <li>• गुड़ युक्त नींबू पानी</li> <li>• मलाई के साथ नारियल पानी</li> </ul>	प्याज और टमाटर के टुकड़े + भिंडी सब्जी (ओकरा स्टिर-फ्राई) + राजमा  या महाराष्ट्रीयन फिश करी + खपली गेहूं की रोटी या जीरा चावल में से एक	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियां मिलाकर)	पालक का सूप + मेथी के साथ मूंग दाल कढ़ी या चिकन करी + छोटा बाजरा (समा) पुलाव

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>वेजिटेबल पोहा + उबले हुए अंकुरित स्प्राउट्स या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे के टुकड़े और सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की करी + चना दाल तड़का या चिकन स्ट्यू + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से एक</p>	<p>सेब और केले के टुकड़े (पिसे हुए बादाम और अलसी के पाउडर के साथ)</p>	<p>गाजर का सलाद + लौकी और चना दाल कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>दलिया उपमा (सब्जियों के साथ ) या रावा उपमा (सब्जियों के साथ) + मटर (उपमा में मिलाएँ) या उबले हुए अंडे (अलग-अलग खाएं) + पुदीने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स्ट वेजिटेबल और मशरूम या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम + चावल</p>	<p>हम्मस (खीरे और गाजर के टुकड़ों के साथ) + ताज़ा पुदीने का नींबू पानी</p>	<p>हरा भरा कबाब (पुदीने की चटनी के साथ) + स्पेशल न्यूट्री पाव भाजी (विभिन्न प्रकार की सब्जियों और हल्के भारतीय गरम मसाले में मसली हुई मूंग दाल से बनी, ग्लूटेन-फ्री/गेहूं के बन् या रोटी के साथ परोसी जाती है)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर मटर कचुम्बर (गाजर और मटर का तीखा सलाद) + परवल-आलू भुजिया (लौकी और आलू स्टर फ्राई) + मछली करी या खट्टा उड़द दाल (टूटी हुई काली चना दाल) + ज्वार भाकरी या चावल में से एक</p>	<p>भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की गई)</p>	<p>ब्रोकली और दाल का सूप + वेजिटेबल पुलाव (मिश्रित सब्जियों के साथ) या चिकन पुलाव + घर का बना अचार (गाजर और अदरक का अचार)</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>सोया (नॉन-जीएमओ) - वेजी टिक्की रोल (खपली गेहूं की रोटी और पुदीने की चटनी के साथ परोसा जाता है)</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर का सलाद (नींबू और जीरे के साथ) + आलू मेथी सब्जी + पीली मूंग दाल तड़का या अंडा भुर्जी + ज्वार अजवाइन पराठा या उबले हुए चावल</p>	<p>राजगीरा लड्डू + सत्तू पेय</p>	<p>उबले हुए चने का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मिनी मेथी पराठे (तिल के साथ)</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>सब्जी और मटर-मशरूम ज़ाकुटी (गोवा करी) + खपली गेहूं की रोटी + उबले हुए अंडे या अंडे की 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>फ्रूट चाट (सेब, अनार और संतरा, चाट मसाला, नींबू और कद्दू के बीज के साथ)</p>	<p>घर का बना हॉट एंड सॉर सूप + अंकुरित अनाज और सब्जियों के साथ चावल या चिकन और सब्जियों के साथ चावल</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>ग्रिल्ड होलमील वेजिटेबल सैंडविच (A2 पनीर या स्प्राउट्स के साथ) या ग्रिल्ड होलमील अंडा सैंडविच (सब्जियों के साथ) + चुकंदर डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरे का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + गोल कटे हुए प्याज (जीरा पाउडर के साथ)</p>	<p>A2 योगर्ट पारफेट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)</p>	<p>टमाटर का सूप + A2 पनीर रोल (मैरिनेटेड पनीर के टुकड़ों, ताज़े 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>









## सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	मशरूम डोसा (सब्जियों के साथ) या अंडा डोसा (सब्जियों के साथ) + ड्रमस्टिक सांभर + नारियल की चटनी	<b>मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार):</b> + <b>भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी हो तो सेवन न करें):</b> • 4-5 बिना नमक वाले पिस्ते (छिलके सहित) • 1-2 काजू • 1 नरम मैडजूल खजूर + <b>पेय पदार्थ (कोई एक चुनें):</b> • <b>नींबू गुड़ का पानी:</b> गुनगुना पानी + नींबू + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा • <b>भीगे हुए सब्जा/मीठी तुलसी के बीजों के साथ सत्तू का पेय:</b> 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + नींबू + काला नमक + ½ छोटा चम्मच भीगा हुआ सब्जा • <b>आम पन्ना:</b> कच्चे आम का गूदा + गुड़ + पुदीना + जीरा + काला नमक + पानी	कद्दूकस की हुई चुकंदर और गाजर का सलाद + मिक्स वेजिटेबल सब्जी (गाजर, बीन्स, मटर और आलू को जीरा और हल्दी के साथ भूनकर बनाया गया) + मसूर दाल या मछली करी + खपली गेहूं फुल्का या जीरा चावल	खजूर और बीज के लड्डू + पुदीना अदरक का पानी	टमाटर के टुकड़े (सेंधा नमक के साथ) + मिक्स वेजिटेबल खिचड़ी (A2 घी के साथ) + सत्तू कढ़ी

<p><b>मंगलवार</b></p>	<p>गाजर और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>चुकंदर का सलाद + भिंडी आलू मसाला + मूंग दाल तड़का + रागी रोटी या राजगीरा रोटी में से एक</p>	<p>घर का बना (नॉन-जीएमओ) पॉपकॉर्न + ताज़ा छाछ</p>	<p>उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घर के बने चिकन करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से एक</p>
<p><b>बुधवार</b></p>	<p>मूंग दाल और बारीक पोहा चीला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + नारियल और भुने हुए चने की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या चिकन सागवाला (चिकन और पालक करी) + मसूर और मोरिंगा का रसम + चावल</p>	<p>अलग-अलग फलों की लड़ी (केले, सेब, अंगूर या उपलब्धता के अनुसार किसी भी फल के रंग-बिरंगे छोटे-छोटे टुकड़े एक सीक में पिरोए हुए)</p>	<p>कॉर्न सलाद (नॉन-जीएमओ) + पनीर/मशरूम के साथ भारतीय शैली का बाजरे का पुलाव। चिकन + A 2 दही (सरसों के बीज और जीरा के तड़के के साथ)</p>

<p><b>गुरुवार</b></p>	<p>भरवां खमन ढोकला (सब्जियों के साथ) + इमली-खजूर की चटनी</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा और डिल का सलाद + परवल करी (नरम परवल) + काला चना करी + ज्वार भाकरी या चावल के आटे की भाकरी में से एक</p>	<p>भुना हुआ चना पोहा चिवड़ा + जिंजर पेय</p>	<p>वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल सब्जी + हरी मूंग दाल या चिकन भर्ता + ज्वार-सत्तू रोटी</p>
<p><b>शुक्रवार</b></p>	<p>चुकंदर, सत्तू और मटर की टिक्की या कीमा चिकन और चुकंदर टिक्की + टमाटर डिप</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>खीरा, टमाटर और प्याज के टुकड़े (नींबू का रस निचोड़कर) + आलू बैंगन सब्जी + लहसुन दाल तड़का + ज्वार की रोटी या चावल में से एक</p>	<p>भुने हुए चने और उबले हुए शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों के साथ) + पुदीना और खजूर की चटनी</p>	<p>मिक्स वेज सूप + भरवां आलू और दाल पराठा या भरवां अंडा और आलू पराठा + पुदीने की चटनी</p>

<p><b>शनिवार</b></p>	<p>स्पेशल स्प्राउट्स मिसल + ग्लूटेन-मुक्त पाव / घर का बना गेहूं का पाव या A2 पनीर भुर्जी होलमील सैंडविच या अंडा भुर्जी होलमील सैंडविच</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>सहजन और दाल से बनी वेजिटेबल सलाद + पूरन पोली + सूखी आलू मटर की सब्जी</p>	<p>सेब के टुकड़े (बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ) + खीरा पुदीना पेय</p>	<p>टमाटर का सूप + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना एक स्वादिष्ट ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने की चटनी लगी होती है)</p>
<p><b>रविवार</b></p>	<p>पनीर भुर्जी डोसा + इमस्टिक सांभर + नारियल की चटनी या अंडा भुर्जी डोसा + चटनी + इमस्टिक सांभर</p>	<p>ऊपर वाले व्यंजन</p>	<p>गोल कटे प्याज और टमाटर के छल्ले (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 + चावल की खीर (इलायची और मेवों के साथ, गुड़ से मीठी की हुई)</p>	<p>A2 योगर्ट पारफेक्ट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)</p>	<p>मिक्स वेजिटेबल सूप + पंजाबी छोले या चिकन भर्ता + पालक लच्छा पराठा</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

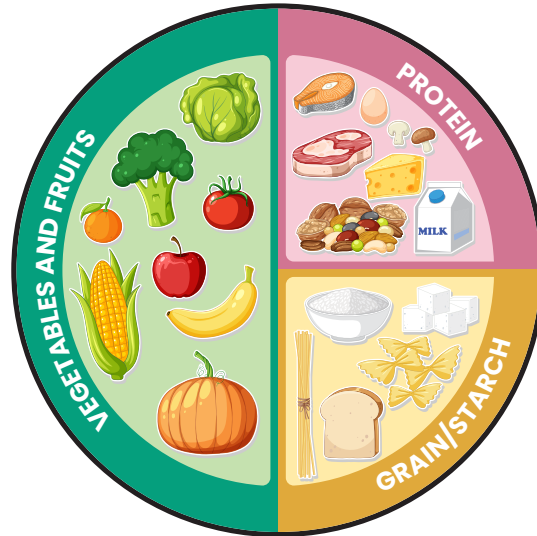
**\*महत्वपूर्ण नोट:** ऑर्गेनिक गुड़ और शुद्ध शहद प्राकृतिक हो सकते हैं, लेकिन वे आपके शरीर में चीनी की तरह काम करते हैं। इनका सेवन कम मात्रा में करें-यहां तक कि स्वस्थ शर्करा के लिए के भी ज़रूरी सीमाओं की आवश्यकता है!



## 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।

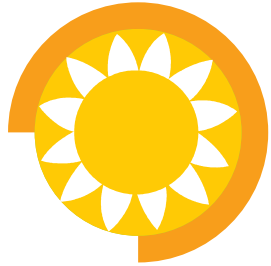


**What does a balanced nutritional plate look like?**



## 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।