LC™

LUKE COUTINHO

भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान (फ़रवरी 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 ड्रमस्टिक सांभर	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो इसका सेवन न करें):** • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया सीड्स • 2 भीगे हुए बादाम • 1 अखरोट • 1 कटा हुआ अंजीर • मुट्ठी भर भुने हुए चने **+** **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 गरमागरम परोसें।	गाजर और खीरे के टुकड़े (नींबू और सेंधा नमक के साथ) + पत्ता गोभी और शिमला मिर्च की सब्ज़ी + छोले मसाला + जीरा पराठा	भुना हुआ बंगाल चना पोहा चिवड़ा + रागी माल्ट	कद्दू और दाल का सूप या चिकन सूप + मिक्स दाल सब्जी खिचड़ी + सत्तू कढ़ी

मंगलवार	दलिया (टूटा हुआ गेहूं) सब्जी मटर उपमा + उबला अंडा या भाप में पकी मूंग + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन करी या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की रोटी या चावल	फल का कटोरा (थोड़े से अलसी के बीज के पाउडर के साथ)	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 लगाई जाती है)
बुधवार	मिक्स वेजिटेबल और सोया (नॉन -जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल और अंडा उत्तपम + मूंगफली लहसुन चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या फिश कोरमा + मसूर और मोरिंगा का रसम + चावल	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + तिल के बीज की चिक्की	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घरेलू शैली का चिकन भर्ता + ज्वार प्याज पराठा या मसाला मेथी थेपला में से कोई एक

गुरुवार	उबले हुए चावल और दाल का ढोकला (कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ) + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	कटे हुए प्याज का सलाद (नींबू और चुटकी भर नमक के साथ) + मिक्स वेज और सोया (नॉन-जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + चुकंदर का रायता	उबले हुए चने की चाट + कोकुम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और गुलाबी नमक के साथ कोकम का गूदा)	पत्तागोभी-गाजर कोशिम्बीर + पालक मटर करी या मछली करी + ज्वार/रागी की रोटी या चावल में से कोई एक
शुक्रवार	बेसन और चावल के आटे से बना वेजिटेबल चिल्ला या अंडे का आमलेट (सब्जियों और होलमील टोस्ट के साथ) + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + टेंडली आलू सूखी सब्जी + लोबिया करी या मछली करी + बाजरा या ज्वार की रोटी	भुना हुआ चना + उबले हुए शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर की चटनी के साथ)	गाजर का सलाद + लौकी और पनीर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)

शनिवार	सब्जी और मटर-मशरूम करी (गेहूं के पाव के साथ) + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से नींबू के साथ) + मिक्स वेज और पनीर करी या चिकन कोरमा + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल + लौकी का हलवा (ऑर्गैनिक गुड़ से मीठा किया हुआ)	सेब और केले के टुकड़े (पिसे हुए बादाम और अलसी के पाउडर के साथ)	टमाटर का सूप + भरवां सब्जी और मशरूम पराठा रोल या स्टफ्ड वेज एग रोल + पुदीने की चटनी
रविवार	आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + गोल कटे हुए प्याज (जीरा पाउडर के साथ)	सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी	पालक और दाल का सूप + गेहूं की रोटी पिज्जा (भारतीय घर की बनी चटनी, मिली-जुली सब्जियों, राजमा/मशरूम/चिकन के साथ, A 2 पनीर से सजाकर परोसा जाता है)

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	कद्दूकस की हुई लौकी और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप	**मौसमी फल** **(उपलब्धता के अनुसार)** **+** **सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो इसका सेवन न करें)** • 1 छोटा चम्मच कद्दू और सूरजमुखी के बीज • 1 छोटा चम्मच तिल • 2-3 काजू • 1 अखरोट • 3-4 बिना नमक वाले पिस्ता **+** **पेय विकल्प** **(कोई एक चुनें)** • चुकंदर और गाजर रिफ्रेशर • आंवला अदरक शॉट • नींबू तुलसी जल • गर्म अजवाइन और जीरा पानी	खीरा, टमाटर और प्याज (नींबू के रस के साथ) + आलू बैंगन सब्जी + दाल तड़का या अंडा भुर्जी + अमरंथ रोटी या चावल (पसंद के अनुसार)	फलों का सलाद (भुने हुए कद्दू के बीजों के साथ)	वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल सब्जी + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + बाजरा-सत्तू रोटी

मंगलवार	मूंग दाल और बारीक पोहा चीला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + नारियल और भुने हुए चने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	दही प्याज (जीरा और धनिया के साथ प्याज और योगर्ट का सलाद) + फूलगोभी करी + राजमा करी + खपली गेहूं की रोटी या चावल में से कोई एक	उबले हुए मसाला चना चाट	उबले हुए मूंग और मक्के के भुट्टे की चाट (नॉन -जीएमओ) + मिक्स वेजिटेबल मिलेट पुलाव (पनीर, मशरूम या चिकन में से किसी एक के साथ) + A2 दही कढ़ी
बुधवार	वेजी ऑमलेट (बेसन और होल व्हीट पाव के साथ) या अंडा आमलेट (साबुत गेहूं के पाव के साथ) + पुदीने की डिप	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या चेत्तिनाड चिकन करी + दाल लहसुन रसम या ड्रमस्टिक सांभर + चावल	A2 योगर्ट पारफेट (योगर्ट, फल और मेवों का मिश्रण)	ब्रोकली और सत्तू टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्रि पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी होल व्हीट पाव या सॉफ्ट फुल्का

गुरुवार	मशरूम डोसा (सब्जियों के साथ) या अंडा डोसा (सब्जियों के साथ) + टमाटर मूंगफली चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + लौकी और चना दाल की सब्जी + पंजाबी कढ़ी (सब्जियों के साथ) + उबले हुए चावल	राजगीरा लड्डू + सत्तू पेय	गरम वेजिटेबल सलाद + वेजिटेबल या एग फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी जिसमें आलू, गाजर, मटर के नरम मिश्रण को भरा जाता है, साथ ही इसमें अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडा भी डाला जा सकता है। स्वाद के लिए इसे हल्के पुदीने-दही की चटनी के साथ परोसा जाता है।) + प्याज़ का आचार
शुक्रवार	आलू, गोभी और मटर का पराठा या आलू, गोभी और अंडे का पराठा + पुदीने और दही का डिप	ऊपर वाले व्यंजन	कटे हुए खीरे + सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की करी + मसूर दाल तड़का या अंडा करी + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से कोई एक	भुना हुआ मूंगफली पोहा चिवड़ा + अदरक नींबू पानी	उबले हुए चने का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मेथी थेपला (तिल के साथ)

शनिवार	मिनी पत्तागोभी, पालक और गाजर के पैनकेक (इडली या रागी के घोल से बना हुआ) + मूंगफली लहसुन चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा और डिल का सलाद + परवल करी + काला चना करी + ज्वार भाकरी या चावल के आटे की भाकरी	अलग-अलग प्रकार के फल (रंग-बिरंगे केले, सेब और अंगूर के छोटे-छोटे टुकड़े)	बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव
रविवार	होलमील वेजटिबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (पुदीने की चटनी के साथ) या होलमील वेजटिबल टोस्ट पर बेक्ड सक्रैम्बलड एग्स (पुदीने की चटनी के साथ)	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से 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	बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)	मिक्स वेजिटेबल सूप + पनीर 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)

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 ड्रमस्टिक सांभर	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी न हो):** • 1 छोटा चम्मच कद्दू और चिया सीड्स • 2 भीगे हुए बादाम • 1 अखरोट • 1 कटा हुआ अंजीर • मुट्ठी भर भुने हुए चने **+** **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 गरमागरम परोसें।	कटे हुए गाजर और खीरे (नींबू और सेंधा नमक के साथ) + पत्ता गोभी और शिमला मिर्च की सब्ज़ी + छोले मसाला + जीरा पराठा	भुना हुआ चना पोहा चिवड़ा + रागी माल्ट	कद्दू और दाल का सूप या चिकन सूप + मिक्स दाल सब्जी खिचड़ी + सत्तू कढ़ी

मंगलवार	दलिया (टूटा हुआ गेहूं) सब्जी मटर उपमा + उबला अंडा या भाप में पकी मूंग + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा तिल का सलाद + भिंडी आलू करी + चिकन करी या मसूर दाल तड़का + खपली गेहूं की रोटी या चावल	फल का कटोरा (अलसी के बीज के पाउडर की थोड़ी सी मात्रा के साथ)	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 लगाई जाती है)
बुधवार	मिक्स वेजिटेबल और सोया (नॉन -जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल और अंडा उत्तपम + मूंगफली लहसुन की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या फिश कोरमा + मसूर और मोरिंगा का रसम + चावल	घर पर बना नॉन-जीएमओ पॉपकॉर्न + तिल के बीज की चिक्की	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घरेलू शैली का चिकन भर्ता + ज्वार प्याज पराठा या मसाला मेथी थेपला में से कोई एक चुनें

गुरुवार	उबले हुए चावल और दाल का ढोकला (कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ) + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	कटा हुआ प्याज का सलाद (नींबू और चुटकी भर नमक के साथ) + मिक्स वेज और सोया (नॉन-जीएमओ) पुलाव या चिकन पुलाव + चुकंदर का रायता	उबले हुए चने की चाट + कोकुम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और गुलाबी नमक के साथ कोकम का गूदा)	पत्तागोभी-गाजर कोशिम्बीर + पालक मटर करी या मछली करी + ज्वार/रागी की रोटी या चावल में से कोई एक
शुक्रवार	बेसन और चावल के आटे से बना वेजिटेबल चिल्ला या अंडे का आमलेट (सब्जियों और होलमील टोस्ट के साथ) + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + टेंडली आलू सूखी सब्जी + लोबिया करी या मछली करी + बाजरा या ज्वार की रोटी	भुना हुआ चना + उबले हुए शकरकंद की चाट (कटी हुई सब्जियों, पुदीने की चटनी और खजूर की चटनी के साथ)	गाजर का सलाद + लौकी और पनीर कोफ्ता करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)

शनिवार	सब्जी और मटर-मशरूम करी (गेहूं के पाव के साथ) + उबले हुए अंडे या अंडे की भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से नींबू के साथ) + मिक्स वेज और पनीर करी या चिकन कोरमा + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल + लौकी का हलवा (ऑर्गैनिक गुड़ से मीठा किया हुआ)	सेब और केले के टुकड़े (पिसे हुए बादाम और अलसी के पाउडर के साथ)	टमाटर का सूप + भरवां सब्जी और मशरूम पराठा रोल या स्टफ्ड वेज एग रोल + पुदीने की चटनी
रविवार	आलू और दाल पराठा या चिकन कीमा पराठा + दही डिप	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + गोल कटे हुए प्याज (जीरा पाउडर के साथ)	सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी	पालक और दाल का सूप + गेहूं की रोटी पिज्जा (भारतीय घर की बनी चटनी, मिली-जुली सब्जियों, राजमा/मशरूम/चिकन के साथ, A 2 पनीर से सजाकर परोसा जाता है)

सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	कद्दूकस की हुई लौकी और मेथी सत्तू थेपला या गाजर और मेथी के साथ अंडा थेपला + A2 दही डिप	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (यदि एलर्जी हो तो इसका सेवन न करें)** 1 छोटा चम्मच कद्दू और सूरजमुखी के बीज 1 छोटा चम्मच तिल 2-3 काजू 1 अखरोट 3-4 बिना नमक वाले पिस्ता **+** **पेय विकल्प (कोई एक चुनें)** • चुकंदर और गाजर का रिफ्रेशर • आंवला अदरक शॉट • नींबू तुलसी जल • गर्म अजवाइन और जीरा पानी	खीरा, टमाटर और प्याज (नींबू के रस के साथ) + आलू बैंगन की सब्जी + दाल तड़का या अंडा भुर्जी + अमरंथ रोटी या चावल (पसंद के अनुसार)	फलों का सलाद (भुने हुए कद्दू के बीजों के साथ)	वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल सब्जी + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + बाजरा-सत्तू रोटी

मंगलवार	मूंग दाल और बारीक पोहा चीला (गाजर, प्याज, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों के साथ) + नारियल और भुने हुए चने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	दही प्याज (जीरा और धनिया के साथ प्याज और योगर्ट का सलाद) + फूलगोभी करी + राजमा करी + खपली गेहूं की रोटी या चावल में से कोई एक चुनें	उबले हुए मसाला चना चाट	उबले हुए मूंग और मक्के के भुट्टे की चाट (नॉन -जीएमओ) + मिक्स वेजिटेबल मिलेट पुलाव (पनीर, मशरूम या चिकन में से किसी एक के साथ) + A2 दही कढ़ी
बुधवार	वेजी ऑमलेट (बेसन से बना और होल व्हीट पाव के साथ) या अंडा आमलेट (होल व्हीट पाव के साथ) + पुदीने की डिप	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या चेत्तिनाड चिकन करी + दाल लहसुन रसम या ड्रमस्टिक सांभर + चावल	A2 योगर्ट पारफेट (दही, फल और मेवों का मिश्रण)	ब्रोकली और सत्तू टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्रि पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी होल व्हीट पाव या सॉफ्ट फुल्का

गुरुवार	मशरूम डोसा (सब्जियों के साथ) या अंडा डोसा (सब्जियों के साथ) + टमाटर मूंगफली चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	ताज़ा गाजर और अदरक का अचार + लौकी और चना दाल की सब्जी + पंजाबी कढ़ी (सब्जियों के साथ) + उबले हुए चावल	राजगीरा लड्डू + सत्तू पेय	गरम सब्जी सलाद + वेजिटेबल या एग फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी जिसमें आलू, गाजर, मटर के नरम मिश्रण को भरा जाता है, साथ ही इसमें अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडा भी डाला जा सकता है। स्वाद के लिए इसे हल्के पुदीने-दही की चटनी के साथ परोसा जाता है।) + प्याज़ का आचार
शुक्रवार	आलू, गोभी और मटर का पराठा या आलू, गोभी और अंडे का पराठा + पुदीने और दही का डिप	ऊपर वाले व्यंजन	कटे हुए खीरे + सोल कढ़ी + मेथी या पालक और मटर की करी + मसूर दाल तड़का या अंडा करी + रागी रोटी या उबले हुए चावल में से कोई एक	भुनी हुई मूंगफली से बना चिवड़ा + अदरक नींबू पानी	उबले हुए चने का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मेथी थेपला (तिल के साथ)

शनिवार	मिनी पत्तागोभी, पालक और गाजर के पैनकेक (इडली या रागी के घोल से बना हुआ) + मूंगफली लहसुन चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	खीरे और डिल का सलाद + परवल करी + काला चना करी + ज्वार भाकरी या चावल के आटे की भाकरी में से एक	अलग-अलग तरह के फल (रंग-बिरंगे केले, सेब और अंगूर के छोटे-छोटे टुकड़े)	बेबी कॉर्न मसाला सूप + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव
रविवार	होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (पुदीने की चटनी के साथ) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड स्क्रैम्बल्ड एग्स (पुदीने की चटनी के साथ)	ऊपर वाले व्यंजन	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	बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का रस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)	मिक्स वेजिटेबल सूप + पनीर 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)

❌ **हम इस्तेमाल नहीं करते**	✅ **हम इस्तेमाल करते हैं**
❌ एमएसजी (अजीनोमोटो) ❌ रंग और प्रिज़र्वेटिव्स ❌ रिफाइंड चीनी	✔️ 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*

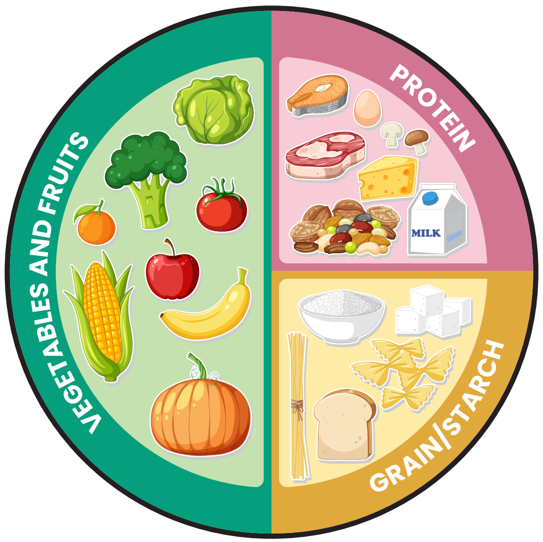
💡 *मैदे का कम से कम उपयोग*

महत्वपूरण 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।

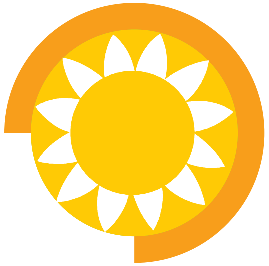


What does a balanced nutritional plate look like?

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, स्पॉट 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 हूं।"*

साँस

- साँस आपके पास सबसे शक्तिशाली उपकरण है। यह मुफ़्त 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 सांस 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 सांस लें। जब आप सांस छोड़ने के लिए तैयार हों, तो गुनगुनाने वाली ध्वनि (जैसे मम्म्म) 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।