LC™

LUKE COUTINHO

भारत स्कूल मेनू और लाइफस्टाइल प्लान

(अप्रैल 2026)

लूक कुटिन्हो और टीम लूक द्वारा

LC™
LUKE COUTINHO

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 सब्जी कॉइन इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर का सांभर	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी न हो):** • 4-5 बिना नमक वाले पिस्ता (छिलके सहित) • 1-2 काजू • 1 नरम मेडजूल खजूर + **पेय पदार्थ (कोई एक चुनें):** • **नींबू गुड़ का पानी:** गुनगुना पानी + नींबू + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा • **भीगे हुए सब्जा (मीठी तुलसी) के बीजों से बना सत्तू पेय:** 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + नींबू + काला नमक + ½ छोटा चम्मच भीगा हुआ सब्जा • **आम पन्ना:** कच्चे आम का गूदा + गुड़ + पुदीना + जीरा + काला नमक + पानी	गाजर का सलाद + लौकी और मटर के कोफ़्ते की करी या चिकन कोफ्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)	भुने हुए शकरकंद की चाट + A2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की हुई)	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घर की बनी अंडा करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से कोई एक

मंगलवार	सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू के छिड़काव के साथ गोल कटे प्याज और टमाटर का स्टैक + मिक्स वेज और पनीर करी या माइल्ड फिश फिंगर्स (टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसी जाती हैं) + फुल्का रोटी	उबला हुआ मक्का (नॉन-जीएमओ) + कोकम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और गुलाबी नमक के साथ कोकम का गूदा)	कचुंबर सलाद + पालक और वेजिटेबल बाजरा खिचड़ी + गुजराती कढ़ी
बुधवार	चुकंदर, सत्तू और मटर की टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और चुकंदर टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू और तुलसी के साथ टमाटर का सलाद + भरवां बैंगन और मटर की करी + अंडा करी या पीली मूंग दाल तड़का + रागी रोटी	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियां मिलाकर)	दाल का सूप + पूरन पोली + आलू की सूखी सब्जी

गुरुवार	उबले हुए चावल और दाल का ढोकला (कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ) + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी का भरता + लोबिया करी या शोरशे बाटा माच (सरसों मछली करी) + राजगीरा रोटी या चावल में से कोई एक	सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी	गरम सब्जी सलाद + वेजिटेबल फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी जिसमें नरम सब्जियों —आलू, गाजर, मटर— का पेस्ट भरा होता हैइसमें अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडा वैकल्पिक रूप से मिलाया जा सकता है; स्वाद के लिए हल्के पुदीने-दही की चटनी के साथ परोसा जाता है) + प्याज़ का आचार
शुक्रवार	मिक्स वेजिटेबल , पालक और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल, पालक और अंडे का उत्तपम + मूंगफली की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (जरा से नींबू के रस के साथ) + मिक्स वेजिटेबल और मशरूम करी या फिश करी + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल	भीगे हुए मेवों (बादाम, अखरोट, काजू) के पाउडर से सजाए गए आम के टुकड़े। + सत्तू स्मूदी (पानी या A2 दूध, थोड़े से गुड़ और इलायची से बनाया गया)	पालक का सूप + मेथी के साथ मूंग दाल कढ़ी या चिकन करी + छोटा बाजरा (समा) पुलाव

शनिवार	खपली (गेहूं, शकरकंद और मटर का पराठा) या मसाला अंडा पराठा + पुदीने वाला योगर्ट	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर का सलाद + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या फिश कोरमा + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा	भुनी मूंगफली वाला पोहा चिवड़ा + अदरक-नींबू पानी	खीरे का ठंडा सूप + बीन्स स्टर फ्राई + लहसुन दाल या अंडा करी में से कोई एक + मसाला मेथी थेपला या अक्की रोटी
रविवार	होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताजी धनिया और दही से सजाकर) या होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड स्क्रैम्बल्ड एग्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ)	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला चना चाट + कुरकुरी गोभी की सब्ज़ी + शाही A2 पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता	A2 योगर्ट पारफेट (योगर्ट , फल और मेवों का मिश्रण)	ब्रोकली और सत्तू टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी होलव्हीट पाव या नरम फुल्का रोटी

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	मटर, गाजर और चना दाल के तड़के के साथ ज्वार का वेजिटेबल पोंगल + टमाटर मूंगफली चटनी	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (एलर्जी होने पर इसका सेवन न करें):** • 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज • 1 छोटा चम्मच तिल • 2-3 बिना नमक वाले पिस्ता (आधे कटे हुए) • 2 काले किशमिश • भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा • + **पेय विकल्प (एक चुनें):** • गुड़ के साथ नींबू पानी • मलाई के साथ नारियल पानी • सौंफ का पानी (पाचन के लिए सौंफ युक्त पानी)	प्याज और टमाटर के टुकड़े + भिन्डी सब्ज़ी (ओकरा स्टर-फ्राइ) + राजमा या महाराष्ट्रीयन मछली करी + खपली गेहूं की रोटी या जीरा चावल में से कोई एक	स्वीट कॉर्न चाट (नॉन-जीएमओ) + जीरा पाउडर के साथ A 2 छाछ	कचुंबर और उबले हुए अंकुरित सलाद + मोरिंगा, कद्दू और वेजिटेबल खिचड़ी + टमाटर रसम

मंगलवार	सब्जी चावल सेमिया + भुनी हुई मूंगफली या चना मसाला या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + लौकी कोफ्ता करी + लोबिया करी या चिकन कीमा + ज्वार की रोटी या जीरा चावल	अलग-अलग रंगों के फल (केले, आम, सेब, अंगूर या और किसी भी फल (उपलब्धता के अनुसार) के रंग-बिरंगे छोटे-छोटे टुकड़े एक सींक में पिरोए हुए)	वेजिटेबल्स स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल्स दो प्याज़ा + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी
बुधवार	पालक, पीली मूंग दाल और चावल के आटे से बना चिल्ला + कच्चे आम की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मिक्स कचुंबर सलाद और लौकी का रायता + राजमा करी या गोवा की मछली करी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल	उबले हुए चने की चाट + ताजा गन्ने का रस	भुनी हुई ब्रोकली और पनीर का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मेथी थेपला (तिल के साथ)

गुरुवार	रागी इडली + पुदीना-धनिया चटनी + लौकी, गाजर और सहजन की फली से बना वेजिटेबल सांभर	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम + चावल	बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ सेब के टुकड़े + खीरा पुदीना पेय	टमाटर, दाल और तुलसी का सूप या चिकन सूप + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया पुदीना डिप
शुक्रवार	चावल और सत्तू के आटे से बनी प्याज की थालीपीठ + A2 पनीर भुर्जी या अंडा भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और दाल का कोशिंबीर सलाद + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या बंगाली मछली करी + ज्वार मेथी थेपला	भुनी मूंगफली का पोहा चिवड़ा + अदरक नींबू पानी	घर का बना ताजा कचुम्बर सलाद + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी का सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने की चटनी लगी होती है)

शनिवार	बेसन वेज चीला या पुदीने की चटनी के साथ व्होल व्हीट टोस्ट पर मसाला एग चीला	ऊपर वाले व्यंजन	खीरा और डिल का सलाद + परवल करी + काला चना करी + ज्वार भाकरी या चावल के आटे की भाकरी में से एक	बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का जूस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)	बेबी कॉर्न मसाला + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव
रविवार	A2 पनीर मसाला रोल या एग रोल (व्होलव्हीट रोटी में लपेटा हुआ) + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	प्याज़ का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + जीरा पाउडर के साथ गोल कटे हुए प्याज	पुदीने और दही की चटनी के साथ खीरे और गाजर के टुकड़े	खीरा कोशिम्बीर + शिमला मिर्च, हरी मटर और आलू की करी + दाल मखनी या चिकन मखनी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	भरवां वेजिटेबल कॉइन इडली + नारियल की चटनी + बैंगन और गाजर का सांभर	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **भीगे हुए मेवे (यदि एलर्जी न हो):** • 4-5 बिना नमक वाले पिस्ता (छिलके सहित) • 1-2 काजू • 1 नरम मेडजूल खजूर • **+** **पेय पदार्थ (कोई एक चुनें):** • **नींबू गुड़ का पानी:** गुनगुना पानी + नींबू + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा • **भीगे हुए सब्जा (मीठी तुलसी) के बीजों से बना सत्तू पेय:** 1 बड़ा चम्मच सत्तू + पानी + नींबू + काला नमक + ½ छोटा चम्मच भीगा हुआ सब्जा • **आम पन्ना:** कच्चे आम का गूदा + गुड़ + पुदीना + जीरा + काला नमक + पानी	गाजर का सलाद + लौकी और मटर की कोफ़्ता करी या चिकन कोफ़्ता करी + मिस्सी रोटी (खपली गेहूं + बेसन)	भुने हुए शकरकंद की चाट + A 2 दही लस्सी (कच्चे शहद से मीठी की गई)	उबली हुई सब्जियों का सलाद + दाल पालक या घर की बनी अंडा करी + ज्वार प्याज पराठा या मसाला थेपला में से कोई एक

LC™
LUKE COUTINHO

मंगलवार	सब्जियों के साथ मशरूम डोसा या सब्जियों के साथ अंडा डोसा + टमाटर मूंगफली चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू के छिड़काव के साथ गोल कटे प्याज और टमाटर + मिक्स वेज और पनीर करी या माइल्ड फिश फिंगर्स (टमाटर-खजूर की चटनी के साथ परोसी जाती हैं) + फुल्का रोटी	उबला हुआ मक्का (नॉन-जीएमओ) + कोकम शरबत (गुड़, जीरा पाउडर और गुलाबी नमक के साथ कोकम का गूदा)	कचुम्बर सलाद + पालक और सब्जी बाजरे की खिचड़ी + गुजराती कढ़ी
बुधवार	चुकंदर, सत्तू और मटर की टिक्की या कीमा बनाया हुआ चिकन और चुकंदर टिक्की + टमाटर डिप	ऊपर वाले व्यंजन	नींबू और तुलसी के साथ टमाटर का सलाद + भरवां बैंगन और मटर की करी + अंडा करी या पीली मूंग दाल तड़का + रागी रोटी	मुरमुरा भेल (भुने हुए चने के साथ) + छाछ (थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीने की पत्तियां मिलाकर)	दाल का सूप + पूरन पोली + सूखी आलू सब्जी

गुरुवार	उबले हुए चावल और दाल का ढोकला (कद्दूकस की हुई सब्जियों के साथ) + इमली-खजूर की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला प्याज और काला चना सलाद (अदरक के अचार के साथ) + लौकी का भरता + लोबिया करी या शोरशे बाटा माच (सरसों मछली करी) + राजगीरा रोटी या चावल में से कोई एक	सूखे मेवे और बीज के लड्डू + अदरक नींबू पानी	गरम सब्जी सलाद + वेजिटेबल फ्रेंकी (साबुत अनाज की रोटी जिसमें नरम सब्जियों –आलू, गाजर, मटर का पेस्ट भरा होता है–जिसमें अंकुरित अनाज, मशरूम या अंडा वैकल्पिक रूप से मिलाया जा सकता है; स्वाद के लिए हल्के पुदीने-दही की चटनी के साथ परोसा जाता है)
शुक्रवार	मिक्स वेजिटेबल , पालक और सोया (नॉन-जीएमओ) उत्तपम या मिक्स वेजिटेबल, पालक और अंडे का उत्तपम + मूंगफली की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	गोल कटे प्याज और टमाटर (ज़रा से नींबू के रस के साथ) + मिक्स वेजिटेबल और मशरूम करी या फिश करी + फुल्का रोटी या उबले हुए चावल	भीगे हुए मेवों (बादाम, अखरोट, काजू) के पाउडर से सजाए गए आम के टुकड़े। + सत्तू स्मूदी (पानी या A2 दूध, थोड़ी सी गुड़ और इलायची से बनाया गया)	पालक का सूप + मेथी के साथ मूंग दाल कढ़ी या चिकन करी + छोटा बाजरा (समा) पुलाव

शनिवार	खपली गेहूं, शकरकंद और मटर का पराठा या मसाला अंडा पराठा + पुदीने का रायता	ऊपर वाले व्यंजन	चुकंदर का सलाद + आलू गोभी सब्जी + छोले करी या फिश कोरमा + खपली गेहूं और अजवाइन का पराठा	भुनी मूंगफली वाला पोहा चिवड़ा + अदरक-नींबू पानी	ठंडा खीरे का सूप + बीन्स स्टर फ्राई + लहसुन दाल या अंडा करी में से कोई एक + मसाला मेथी थेपला या अक्की रोटी
रविवार	व्होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड लोबिया बीन्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ, ताज़ा हरा धनिया और योगर्ट से सजाकर) या व्होलमील वेजिटेबल टोस्ट पर बेक्ड स्क्रैम्बल्ड एग्स (हल्के भारतीय मसालों के साथ)	ऊपर वाले व्यंजन	मसाला चना चाट + कुरकुरी गोभी की सब्ज़ी + शाही A 2 पनीर पुलाव या चिकन पुलाव + खीरे का रायता	A2 योगर्ट पारफेट (योगर्ट , फल और मेवों का मिश्रण)	ब्रोकली और सत्तू टिक्की + पुदीने की चटनी + न्यूट्री पाव भाजी (मौसमी सब्जियों, मूंग दाल और हल्के भारतीय गरम मसाले का पौष्टिक मिश्रण) + मिनी व्होलव्हीट पाव या नरम फुल्का रोटी

LC™
LUKE COUTINHO

सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	सुबह के मध्य का भोजन	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	मटर, गाजर और चना दाल के तड़के के साथ ज्वार का वेजिटेबल पोंगल + टमाटर मूंगफली चटनी	**मौसमी फल (उपलब्धता के अनुसार)** **+** **सूखे मेवे और बीजों का मिश्रण (एलर्जी होने पर इसका सेवन न करें):** • 1 छोटा चम्मच कद्दू के बीज • 1 छोटा चम्मच तिल • 2-3 बिना नमक वाले पिस्ता (आधे कटे हुए) • 2 काले किशमिश • भुने हुए चने + गुड़ का एक छोटा टुकड़ा **+** **पेय विकल्प (एक चुनें):** • गुड़ के साथ नींबू पानी • मलाई के साथ नारियल पानी • सौंफ का पानी (पाचन के लिए सौंफ युक्त पानी)	प्याज और टमाटर के टुकड़े + भिन्डी सब्ज़ी (ओकरा स्टर-फ्राई) + राजमा या महाराष्ट्रीयन मछली करी + खपली गेहूं की रोटी या जीरा चावल में से एक	स्वीट कॉर्न चाट (नॉन-जीएमओ) + जीरा पाउडर के साथ A 2 छाछ	कचुंबर और उबले हुए स्प्राउट्स सलाद + मोरिंगा, कद्दू और वेजिटेबल खिचड़ी + टमाटर रसम

मंगलवार	सब्जी चावल सेमिया + भुनी हुई मूंगफली या चना मसाला या उबले हुए अंडे + धनिया चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	उबले हुए मूंग स्प्राउट्स का सलाद + लौकी कोफ्ता करी + लोबिया करी या चिकन कीमा + ज्वार की रोटी या जीरा चावल	अलग-अलग रंगों के फल (केले, आम, सेब, अंगूर या किसी भी फल (उपलब्धता के अनुसार) के रंग-बिरंगे छोटे-छोटे टुकड़े एक सींक में पिरोए हुए)	वेजिटेबल स्टिक्स + मिक्स वेजिटेबल्स दो प्याज़ा + हरी मूंग दाल या चिकन भरता + खपली गेहूं फुल्का रोटी
बुधवार	पालक, पीली मूंग दाल और चावल के आटे से बना चिल्ला + कच्चे आम की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	मिक्स कचुंबर सलाद और लौकी का रायता + राजमा करी या गोवा की मछली करी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल	उबले चने की चाट + ताज़ा गन्ने का रस	भुनी हुई ब्रोकली और पनीर का सलाद + मसूर दाल तुरई के साथ या नारियल चिकन स्टू + मेथी थेपला (तिल के साथ)

गुरुवार	रागी इडली + पुदीना-धनिया चटनी + लौकी, गाजर और सहजन की फली से बना वेजिटेबल सांभर	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और बीन्स पोरियल + मिक्स वेजिटेबल और मटर कोरमा या अंडा मसाला करी + दाल लहसुन रसम + चावल	बिना चीनी वाले पीनट बटर के साथ सेब के टुकड़े + खीरा पुदीना पेय	टमाटर, दाल और तुलसी का सूप या चिकन सूप + मिक्स वेजिटेबल और A2 पनीर पराठा + धनिया पुदीना डिप
शुक्रवार	चावल और सत्तू के आटे से बनी प्याज की थालीपीठ + A2 पनीर भुर्जी या अंडा भुर्जी	ऊपर वाले व्यंजन	गाजर और दाल का कोशिंबीर सलाद + पत्ता गोभी और मटर की सब्ज़ी + लहसुन के साथ तूर दाल या बंगाली मछली करी + ज्वार मेथी थेपला	भुनी मूंगफली वाला पोहा चिवड़ा + अदरक-नींबू पानी	घर का बना ताजा कचुम्बर सलाद + पनीर टिक्का या चिकन टिक्का + गेहूं की रोटी का सैंडविच (उबले आलू, चुकंदर और खीरे से बना ग्रिल्ड रोटी सैंडविच, जिस पर धनिया/पुदीने की चटनी लगी होती है)

शनिवार	बेसन वेज चीला या पुदीने की चटनी के साथ व्होलव्हीट टोस्ट पर मसाला एग चीला	ऊपर वाले व्यंजन	ककड़ी डिल सलाद + परवल करी + काला चना करी + ज्वार भाकरी या चावल के आटे की भाकरी में से एक	बेसन के लड्डू + गाजर और चुकंदर का जूस (गुड़ या कच्चे शहद से प्राकृतिक रूप से मीठा किया हुआ)	बेबी कॉर्न मसाला + मशरूम मटर करी या चिकन कीमा करी + स्प्राउट्स वेजिटेबल पुलाव
रविवार	A 2 पनीर मसाला रोल या एग रोल (व्होलव्हीट रोटी में लपेटा हुआ) + पुदीने की चटनी	ऊपर वाले व्यंजन	प्याज का रायता + स्पेशल हैदराबादी पनीर बिरयानी या स्पेशल हैदराबादी चिकन बिरयानी + जीरा पाउडर के साथ गोल कटे हुए प्याज	पुदीने और दही की चटनी के साथ खीरे और गाजर के टुकड़े	खीरा कोशिम्बीर + शिमला मिर्च, हरे मटर और आलू की करी + दाल मखनी या चिकन मखनी + खपली गेहूं की रोटी या उबले हुए चावल

❌ 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*

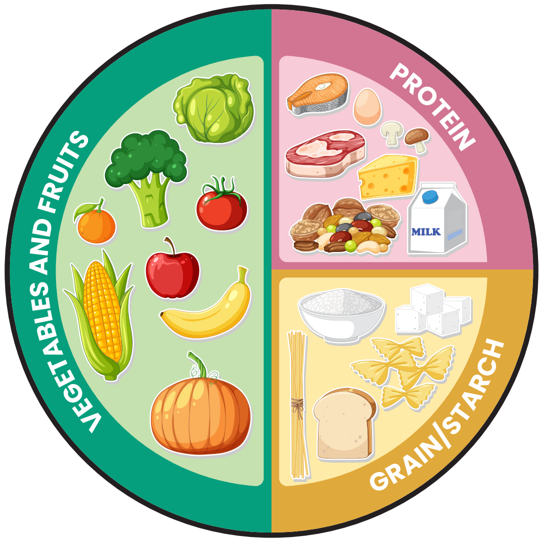
💡 *मैदे का कम से कम उपयोग*

महत्वपूर्ण नोट:ऑर्गेनकि गुड़ और शुद्ध शहद प्राकृतकि हो सकते हैं, लेकनि 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

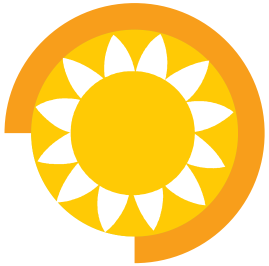
- अलग-अलग तरह की चीज़ें खाओ. अपनी प्लेट में यथासंभव अधिक से अधिक रंग शामिल करने का प्रयास करें। जैसे लाल, बैंगनी, हरा, पीला, नारंगी । जितने ज्यादा रंग, उतने ज्यादा पोषक तत्व।
- हर कौर अच्छे से चबाओ। पाचन मुँह से शुरू होता है।
- खाते समय भोजन पर ही ध्यान दें। भोजन करना एक पवित्र कार्य है।
- डिब्बाबंद 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 शुरूआत 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।