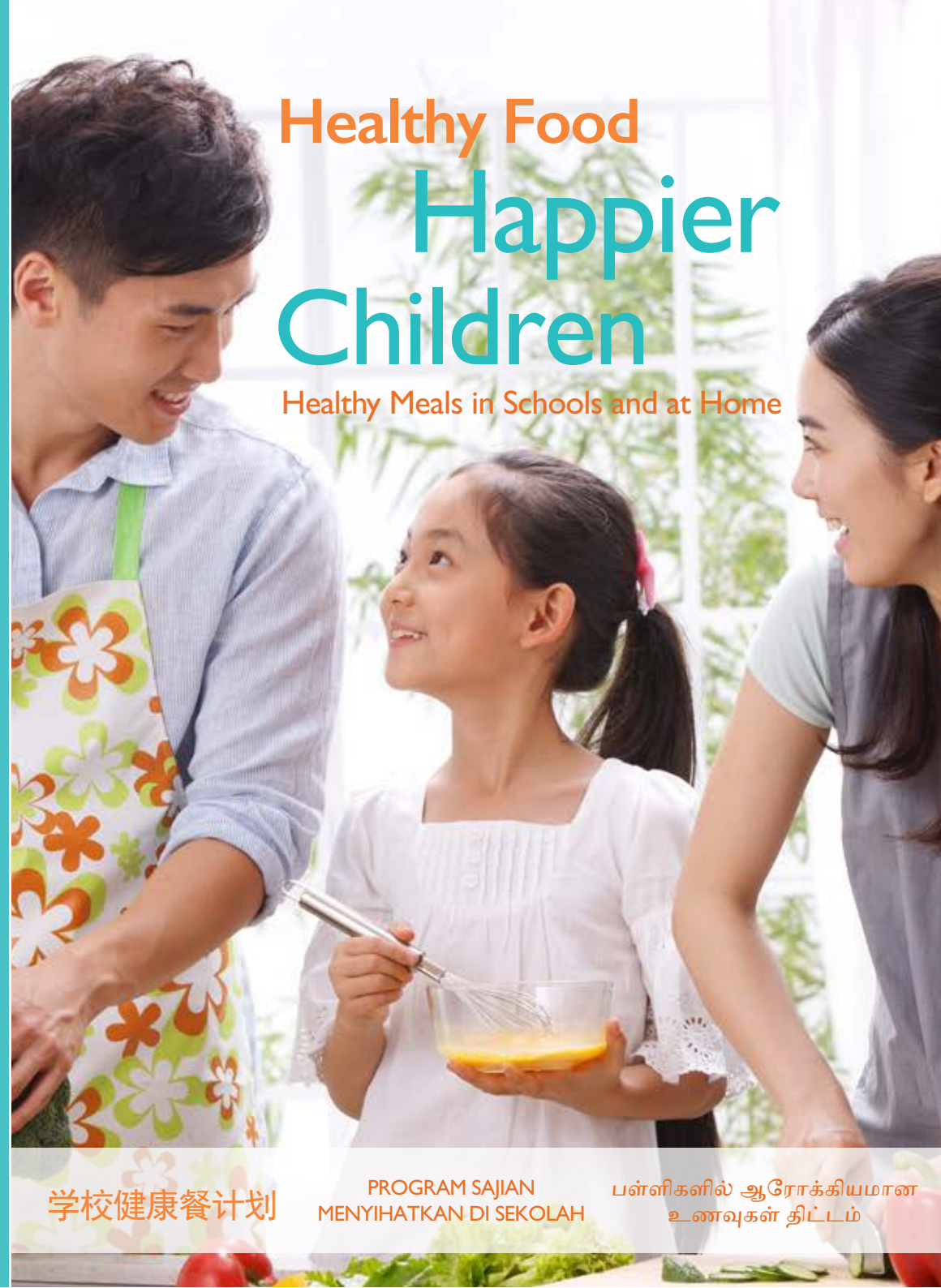


Healthy Food Happier Children

Healthy Meals in Schools and at Home



Health
Promotion
Board

**Be a good role model
– your positive example is your child's
most powerful learning tool.**

For more information on healthy eating, please call HealthLine at 1800 223 1313 or visit www.hpb.gov.sg/foodforhealth

学校健康餐计划

PROGRAM SAJIAN
MENYIHKAN DI SEKOLAH

பள்ளிகளில் ஆரோக்கியமான
உணவுகள் திட்டம்

என்னுடைய ஆரோக்கியமான தட்டு



தண்ணீர் தேர்ந்தெடுங்கள்
ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களை பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் குழந்தைகளுக்குச்

சிறந்தவற்றை வழங்குங்கள்

குழந்தைப் பருவங்களின் தொடக்கத்தில்தான் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கு அடித்தளம் அமைப்பது மிகவும் அவசியமாகும். சமநிலையிலான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்பது, உகந்த வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டிற்கும் உதவுகிறது. ஆரோக்கியமான உணவுகள் உண்ணும் பழக்கத்தை இப்போதே ஊக்குவிப்பதன் மூலம், நமது குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பெரியவர்களாக வளர்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை நம்மால் அவர்களுக்கு வழங்க முடியும்.

சரியான தேர்வைச் செய்ய அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்

நமது குழந்தைகள் பள்ளிகளில் தங்களின் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர் - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுவது குறித்து நமது குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தருவது மற்றும் சிறந்த உணவு உண்ணும் பழக்கங்களை ஊக்குவித்து வளர்ப்பது ஆகியவற்றின் மூலம் அவர்களுக்கு உதவுவது மிகவும் முக்கியமாகும். ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உருவாக்குவதற்காக, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியுடன் கூட்டிணைந்துள்ளது. இது பள்ளிகளில் ஆரோக்கியமான உணவுகள் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

சுவை மிகுந்த, அதே வேளையில் ஆரோக்கியமான உணவுகள் பள்ளிச் சிறுண்டிச்சாலைகளால் சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை கைக்குத்தல் சோறு மற்றும் முழுதானிய ரொட்டி, பழம் மற்றும் காய்கறிகள், மாமிசம் மற்றும் மாற்று உணவுகள் உள்ளடங்கிய என்னுடைய ஆரோக்கியமான தட்டின் நான்கு வெவ்வேறு உணவுக் குழுக்களிலிருந்து சிறந்த உணவுக் கலவையின் நன்மையை உங்கள் குழந்தை பெறுவதை உறுதி செய்கின்றன.

ஆரோக்கியமாக உண்ணும் பழக்கம் வீட்டிலிருந்து

தொடங்குகிறது

ஆரோக்கியமாக உண்ணும் பழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு உங்கள் வீடும் ஒரு முக்கியச் சுற்றுச்சூழலாகும்.

பின்வரும் 8 எளிய உதவிக்குறிப்புகளைக் கொண்டு குழந்தைகளை ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சுவலமாக உண்ண வைக்கலாம்:

- 1 ஒரு சிறந்த தொடக்கம் - உங்கள் குழந்தைக்கு நான் முழுவதும் தேவைப்படும் சக்தியை வழங்கும் ஒரு ஆரோக்கியமான காலையுணவுடன் அந்நாளைத் தொடங்குங்கள்!
- 2 நலம் தரும் முழுதானியங்கள் - முழுதானியப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி உணவுகளைச் சமையுங்கள் அல்லது தயார் செய்யுங்கள் (உதாரணமாக, முழுதானிய ரொட்டி, கைக்குத்தல் சோறு, முழுதானிய சீரியல், கைக்குத்தல் அரிசி நாடல்ஸ்)
- 3 சிறந்த எண்ணெய்கள் - கனோலா, ஆலிவ், சோயா, சூரியகாந்தி மற்றும் நிலக்கடலை எண்ணெய்கள் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- 4 சமநிலையிலான சுவைகள் - சமையலில் சர்க்கரை மற்றும் உப்பைக் குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்
- 5 கொழுப்பு நீக்கியது மற்றும் வலிமையானது - கொழுப்பு நீக்கிய இறைச்சியைப் பயன்படுத்தி உணவைச் சமைக்கவும்
- 6 அதிகம் உண்பதால் அதிக நன்மை - உங்கள் குழந்தையின் உணவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை முக்கிய அங்கமாக்குங்கள்
- 7 அதிகளவு தண்ணீர் - இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் அல்லது பழச்சாற்றுக்குப் பதிலாக உங்கள் குழந்தையைத் தண்ணீர் அதிகமாகப் பருகச் செய்யுங்கள்
- 8 ஆரோக்கியமானத் தேர்வு - பேரங்காடியில் உணவு மற்றும் பானங்களை வாங்கும் போது, அவற்றில் ஆரோக்கியமான தேர்வுச் சின்னம் உள்ளதா என்பதைக் கவனியுங்கள்



Eat All Foods In Moderation