

# सही खाएं।

दी एकाडमी ऑफ़ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव।



## नाश्ते के साथ सही शुरुआत करने के लिए स्मार्ट सुझाव

नाश्ता आपको दिन की शुरुआत करने के लिए ऊर्जा देता है। स्वस्थ नाश्ता सभी के लिए महत्वपूर्ण है। इन त्वरित नाश्ते के विचारों के साथ अपनी ज़रूरत का सुबह का पोषण प्राप्त करें।



- पानी के बजाय कम वसा वाले दूध के साथ तत्काल दलिया बनाएं। किशमिश या सूखे क्रेनबेरी और कटा हुआ अखरोट शामिल किया जा सकता है।
- अपने पसंदीदा कुरकुरे साबुत अनाज और ब्लूबेरी के साथ कम वसा वाले सादे दही को लें।
- कम वसा वाले दूध, जमे हुए स्ट्रॉबेरी और एक केले के साथ नाश्ते की स्मूदी को ब्लेंड करें।
- ग्रिट्स/दलिया पर कम वसा वाले पनीर और पालक या टमाटर को शामिल करें। अंडे को साथ में खाने के लिए में शामिल किया जा सकता है।
- वफ़ल पर कम वसा वाले दही और आड़ू के स्लाइस शामिल किए जा सकते हैं।
- उबला कटा हुआ अंडा और कम वसा वाले पनीर को एक पूरे-गेहूं की पीटा ब्रेड में भरें।
- मूंगफली का मक्खन के साथ एक आटा टॉर्टिला पर एक पूरा केला मिलाएं और इसे रोल करें।
- कम वसा वाले क्रीम पनीर को पूरे अनाज वाले टोस्टेड बैगेल पर फैलाएं। ऊपर कटी हुई स्ट्रॉबेरी लगाएँ।
- लीन हैम और कम वसा वाले स्विस् पनीर टोस्ट पूरे अनाज वाले इंग्लिश मफिन के साथ परोसें।

यदि आप पारंपरिक नाश्ते के खाद्य पदार्थों के लिए नहीं तरसते हैं, तो इन विकल्पों को आजमाएँ:

- ककड़ी और टमाटर के स्लाइस के साथ एक पूरे अनाज के टोस्टेड बैगेल पर हुमस लगाएँ।
- बची हुई सब्जी के पिज्जा
- फल के साथ कम वसा वाला पनीर।
- बचे हुए चावल में कम वसा वाले दही, सूखे फल और मेवे मिलाए जाते हैं। दालचीनी पाउडर शामिल करें।
- मसला हुआ एवोकाडो, ब्लैक बीन्स, साल्सा, और कम वसा वाले चeddar पनीर के साथ मकई टॉर्टिला।

एक स्वस्थ नाश्ते से अपने दिन की एक महान शुरुआत हो सकती है!

निम्नलिखित वेबसाइटों पर अधिक स्वस्थ खाने के सुझाव प्राप्त करें:

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

[www.eatright.org/nutritiontipsheets](http://www.eatright.org/nutritiontipsheets)

# माइक्रोवेव डेनवर स्क्रैम्बल स्लाइडर

(1 बार परोसने के लिए)

## सामग्री:

- 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ प्याज
- 2 बड़े चम्मच कटी हुई लाल या हरी मिर्च
- 1 अंडा
- 1 चम्मच पानी
- एक पतली स्लाइस डेली हैम (कटी हुई)
- 1 स्लाइडर के आकार का बन या पूरे गेहूं का अंग्रेजी मफिन (विभाजित और टोस्टेड)

## बनाने के लिए दिशा-निर्देश:

1. शिमला मिर्च और प्याज को 8 ऑउंस रमीकिन या कस्टर्ड कप या छोटे कटोरे में रखें। 30 सेकंड के लिए माइक्रोवेव करें और चम्मच के साथ मिलाएं।
2. अंडा, हैम और पानी शामिल करें। अंडे के मिश्रित होने तक चम्मच या कांटे के साथ मिलाएं।
3. 30 सेकंड के लिए माइक्रोवेव करें और फिर से मिलाएं। अंडा सेट होने तक माइक्रोवेव करें, 30 से 45 सेकंड। नोट: अंडे माइक्रोवेव से निकाले जाने के बाद भी पकते और जमते रहेंगे।
4. यदि वांछित हो तो इसे नमक और काली मिर्च के साथ डालें। बन में परोसें।

## प्रति सेवारत पोषण संबंधी जानकारी:

कैलोरी: 240	प्रोटीन: 16 ग्राम
कुल वसा: 6 ग्राम	कुल कार्बोहाइड्रेट: 29 ग्राम
संतृप्त वसा: 2 ग्राम	आहार फाइबर: 4 ग्राम
सोडियम: 550 मिलीग्राम	

स्रोत: MyPlate National Strategic Partners द्वारा बजट टूलकिट पर अपने MyPlate लक्ष्यों को पूरा करना; MyPlate रसोई, (पूर्व) क्या है पाक कला? यूएसडीए मिश्रण बाउलPartners

एक पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटेशियन न्यूट्रिनिस्ट) रेफरल के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए, [www.eatright.org](http://www.eatright.org) पर जाएं।

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

अकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स खाद्य और पोषण पेशेवरों का विश्व में सबसे बड़ा संगठन है। अकादमी स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है और शोध, शिक्षा और वकालत के माध्यम से डाइटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।