

A

## ब्रेड और सीरियल्स



फ्लैट ब्रेड/रोटी/चपाती

सैंडविच  
पतले मांस या पनीर और  
सलाद सब्जियों के साथ

प्लेन क्रैकर्स

राइस केक  
(कोई अतिरिक्त नमक/  
फ्लेवर नहीं)सब्जियों के साथ  
नूडल्ससब्जियों के  
साथ चावल

राइस पेपर रोल



सुशी

सब्जियों के साथ पका  
हुआ पास्ता

ताजे फल



नेचुरल जूस के टिन और टब



सभी प्रकार की सब्जियां



C

कम वसा युक्त डेयरी उत्पाद,  
मांस और विकल्प

दूध



दही



फेटा/पनीर



टोफू



ट्यूना



पूरी तरह उबले अंडे



फलाफिल



चीज़



पानी



A + B + C + D  
= हेल्थी लंचबॉक्स



सुझाव: सुरक्षित  
तापमान पर खाना  
रखने के लिए फ्रोजन  
आइस त्रिक को  
पैक करें



सूखे फल



पिकेलेट्स

प्लेन राइस  
क्रैकर्सचीज़ और  
क्रैकर्सडिप्स - तज़तज़की,  
हुमसस

सादे पॉपकॉर्न



<p><b>हरा – मेन्यू भरें</b></p> <p><b>न्यूनतम 60%</b> हर रोज की पसंद को प्रोत्साहित करें और बढ़ावा दें</p>	<p><b>एम्बर - सावधानीपूर्वक चुनें</b></p> <p><b>अधिकतम 40%</b> इन खाद्य पदार्थों को मेन्यू पर हावी न होने दें और छोटा सर्व चुनें</p>	<p><b>लाल – मेन्यू में शामिल नहीं है</b></p> <p><b>उपलब्ध नहीं है</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>सीरियल फूड - साबुत अनाज, पास्ता, नूडल्स, चावल, कुस कुस, क्विनोआ</li> <li>ब्रेड के प्रकारों में साबुत अनाज/पूरा मील शामिल हैं</li> <li>सब्जियां और दलिया जैसे भरवां आलू, कोर्न-ऑन-कोब, बेकड बीन्स, 4 बीन मिक्स, गार्डन सलाद, पटैटो सलाद, कोल्सलो (कम वसा ड्रेसिंग का उपयोग करके)</li> <li>फल, ताज़ा और फ्रोजन, साबुत, फ्रूट सलाद, कटे हुए फल</li> <li>नेचुरल जूस में डिब्बाबंद फल</li> <li>विभिन्न प्रकार के सैंडविच/रोल फिलिंग, जिसे मुख्यतः सलाद के साथ सर्व किया जाता है, उदाहरण के तौर पर <ul style="list-style-type: none"> <li>- अंडे</li> <li>- कम वसा वाला चीज़</li> <li>- भूमिगत या नमकीन जल में डिब्बाबंद, ट्यूना</li> <li>- पतला मीट यानी रोस्ट बीफ</li> <li>- यीस्ट स्प्रेड</li> <li>- हुमसस</li> </ul> </li> <li>पतला मीट, मछली, मुर्गी</li> <li>भोजन*, खासतौर पर सब्जियों के साथ जैसे पास्ता बेक, करी और चावल, फ्रिटाटा, सूप, सुशी, राइस पेपर रोल</li> <li>कम वसा वाले डेयरी उत्पादों में शामिल हैं: <ul style="list-style-type: none"> <li>- सादा दूध</li> <li>- फ्लेवर्ड मिल्क (375 मिली या उससे कम)</li> <li>- चीज़</li> <li>- सादा और फ्लेवर्ड दही</li> </ul> </li> <li>सादा पानी</li> <li>सादा मिनरल वॉटर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>गार्लिक, हर्ब और पिज्जा बेस जैसी स्वादिष्ट ब्रेड</li> <li>कम वसा वाली पेस्ट्री आइटम*</li> <li>हॉट डॉग और/या सॉसेज सिज़ल के लिए फ्रैंकफर्ट और सॉसेज*</li> <li>स्वादिष्ट वाणिज्यिक उत्पाद जैसे मछली, चिकन, पोटैटो पोर्शन, पिज्जा*</li> <li>हैम्बर्गर पैटीज़*</li> <li>प्रसंस्कृत मीट जैसे हैम, स्किन फ्री प्रसंस्कृत चिकन</li> <li>एसोर्टिड केक/बिस्कुट या मफिन्स*</li> <li>मीठे और स्वादिष्ट स्नैक फूड*</li> <li>सादे ड्राय फ्रूट*</li> <li>आइस क्रीम और आइसी पोलस*</li> <li>कम वसा युक्त फ्लेवर्ड मिल्क</li> <li>(375 मिली से अधिक और 600 मिली से कम)</li> <li>केवल उच्च विद्यालय: कम वसा वाला कॉफी फ्लेवर्ड मिल्क (375 मिली या उससे कम)</li> <li>पूर्ण वसा युक्त डेयरी उत्पाद जैसे सादा दूध, दही, चीज़</li> <li>पूर्ण वसा युक्त फ्लेवर्ड मिल्क (375 मिली या उससे कम)</li> <li>99% फलों का जूस (250 मिली या उससे कम) और कोई अतिरिक्त चीनी नहीं</li> <li>डेयरी डेसर्ट* जैसे कम वसा युक्त कस्टर्ड, आइसक्रीम और मूस (प्रथम घटक के रूप में सूचीबद्ध दूध/दूध विकल्प)</li> </ul> <p><i>ध्यान दें: 2 वर्ष से अधिक आयु वाले बच्चों के लिए अनुशंसित कम वसा वाले डेयरी उत्पाद</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूर्ण वसा युक्त पेस्ट्री आइटम</li> <li>किसी भी विवरण का गहरा तला हुआ भोजन</li> <li>जैम, नट स्प्रेड, शहद या कन्फेक्शनरी सिंप्रिंकल्स सहित मीठी सैंडविच फिलिंग</li> <li>पोलनी और सलामी सहित उच्च वसा युक्त सैंडविच मीट</li> <li>कन्फेक्शनरी (जैसे चॉकलेट, लीकोरिस, कफ लोली, और फ्रूट जूस आधारित जेली)</li> <li>मीठी या स्वादिष्ट स्नैक आइटम जो मानदंडों को पूरा नहीं करती हैं जैसे आलू के चिप्स</li> <li>सॉफ्ट ड्रिंक्स, स्पोर्ट्स ड्रिंक</li> <li>कम वसा युक्त फ्लेवर्ड मिल्क</li> <li>(600 मिली से अधिक)</li> <li>कम वसा युक्त कॉफी फ्लेवर्ड मिल्क ड्रिंक (375 मिली से अधिक)</li> <li>पूर्ण वसा युक्त कॉफी फ्लेवर्ड मिल्क सभी साइज़ में</li> <li>पूर्ण वसा युक्त फ्लेवर्ड मिल्क (375 मिली से अधिक)</li> <li>उच्च कैफीन ड्रिंक (जैसे गुआराना युक्त ड्रिंक)</li> <li>चॉकलेट कोटिड और प्रीमियम स्टाइल आइस-क्रीम</li> <li>डेसर्ट: जेली; फ्रूट के साथ जेली; डेयरी डेसर्ट ऊर्जा में उच्च</li> <li>क्रोसंट्स, डोनट्स, क्रीम फिल्ड या आइस्ड बन्स/केक, पेस्ट्री, स्लाइस</li> <li>फ्रूट जूस (250 मिली से अधिक) और/या अतिरिक्त चीनी या स्वीटनर के साथ</li> <li>फ्रूट जूस, चीनी और/या स्वीटनर के साथ फ्लेवर्ड पानी</li> </ul>