123
सेसमी स्ट्रीट

चलो, बढ़ो, चमको-दमको

आहार कार्ड

PRODUCED BY

SESAME WORKSHOP™
India

SUPPORTED BY

ABBOTT

www.sesameworkshopindia.org | फॉलो कीजिए हमें:

©2025 सेसमे वर्कशॉप सर्वाधिकार सुरक्षित।

प्रिय अभिभावक,
मुख्य रूप से खाद्य पदार्थों को तीन समूहों में बाँटा जा सकता है चलो, बढ़ो, और चमको-दमको।

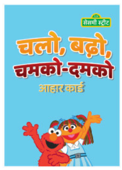
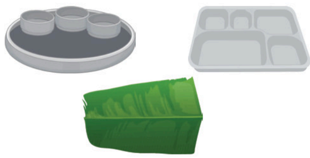
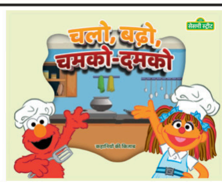
सभी खाद्य पदार्थ अलग-अलग तरीकों से शरीर के विकास में सहायक होते हैं।
संतुलित आहार वह होता है जिसमें इन तीनों आहार समूहों - चलो, बढ़ो, और चमको-दमको में से कुछ न कुछ खाद्य पदार्थ अवश्य शामिल होते हैं।

'चलो' आहार से हमें काम करने, खेलने, दौड़ने और व्यायाम करने के लिए ऊर्जा मिलती है। कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहार, जैसे अनाज, तेल और चीनी, हमें आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं।

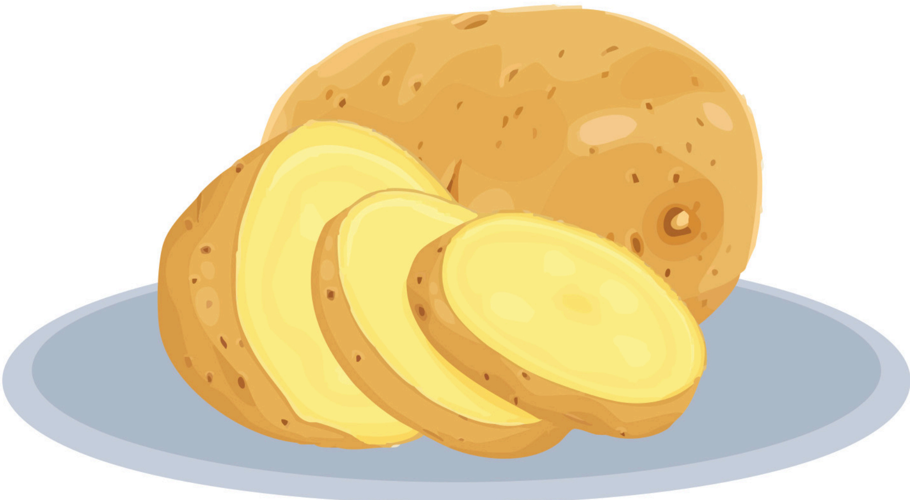
'बढ़ो' आहार, जैसे दाल, फलीदार बीज, अंडे, मांस, मछली, दूध और दूध से बनी चीज़ें, हमें लंबा और मज़बूत बनाने में मदद करते हैं, क्योंकि इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है।

'चमको-दमको' आहार हमारे दाँतों, बालों और आँखों को स्वस्थ रखता है। फल और सब्जियाँ हमें स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं, क्योंकि ये विटामिन और खनिज-लवण (मिनरल) से भरपूर होते हैं।

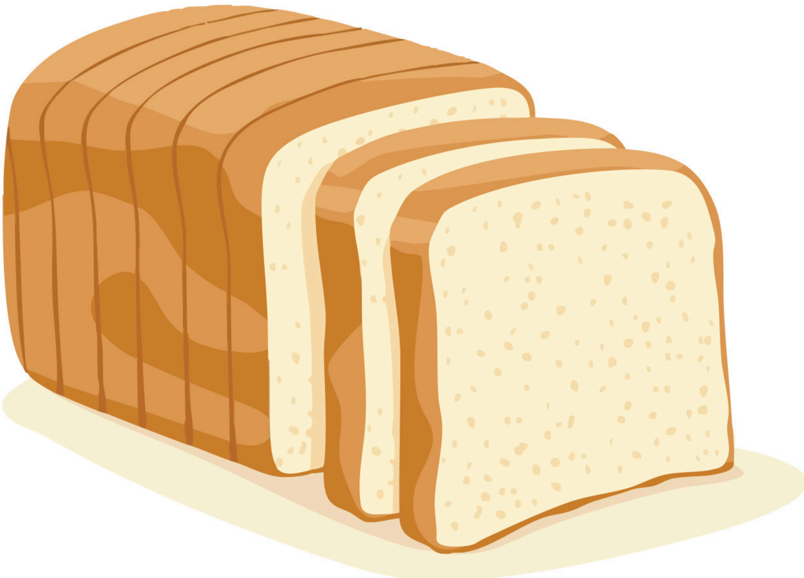
इस किट में शामिल हैं:

1 पोषण चक्र	
2 पाँसे (क) विभिन्न प्रकार के आहार समूह - चलो ,बढ़ो, चमको- दमको	
(ख) दिन के आहार - नाश्ता, दोपहर और रत के खाने	
44 आहारों के कार्ड	
3 खाने के बर्तनों के कार्ड	
1 कहानी की किताब	

आलू



ब्रेड



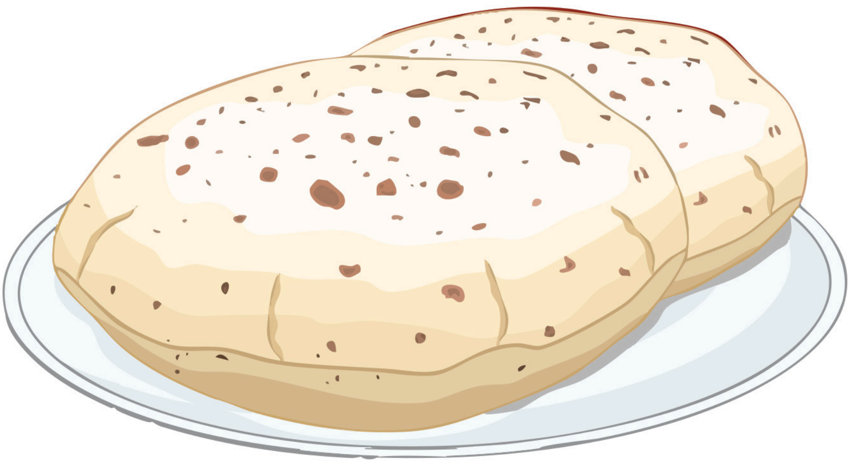
ਘੀ

नारियल

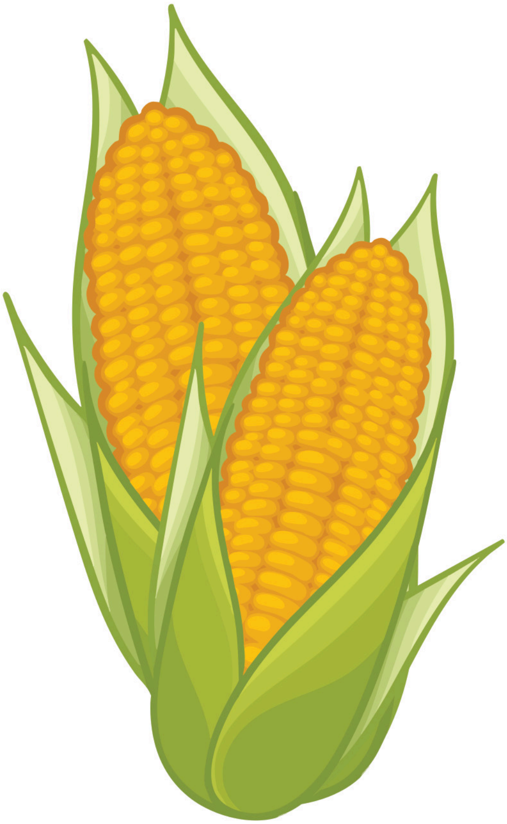
गेहूं का आटा

सरसों का तेल

रोटी

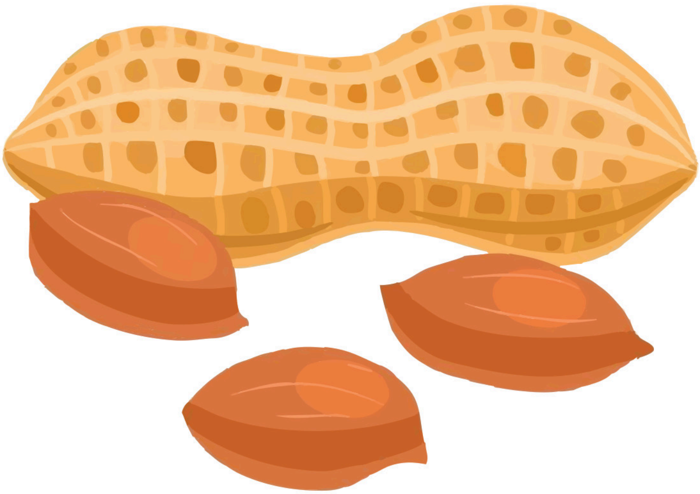


मक्का



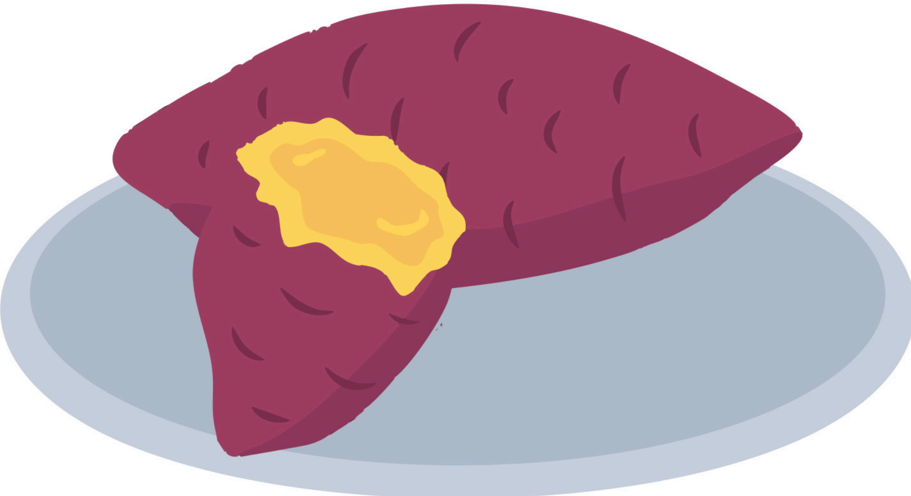
चावल

मूंगफली



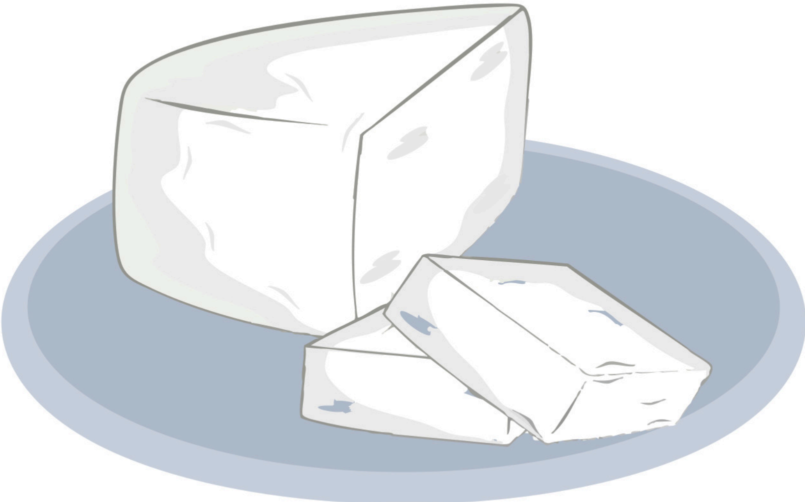
गुड़

शकरकंद

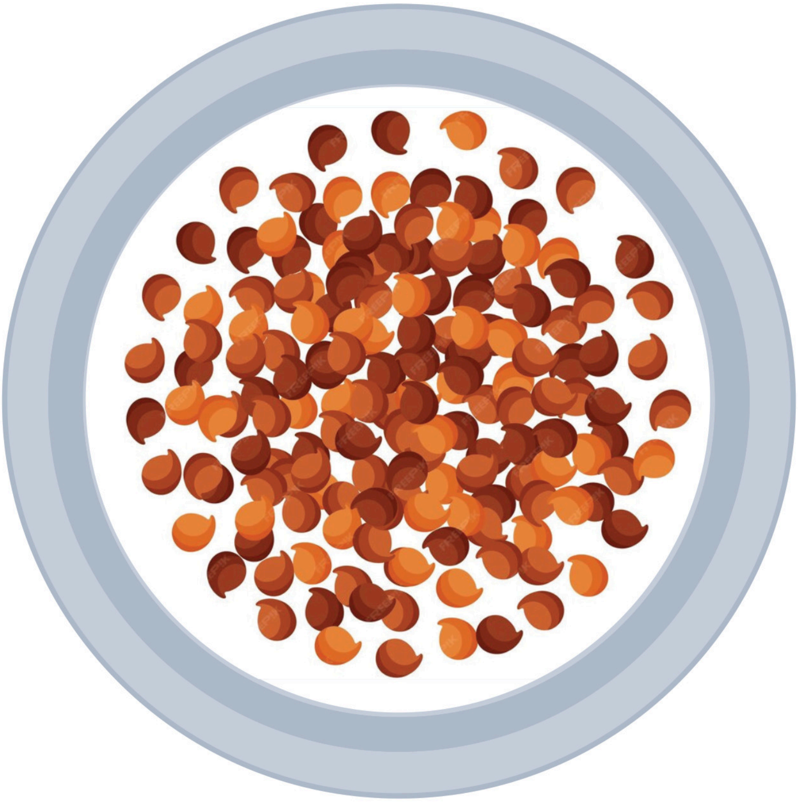


चना दाल

पनीर



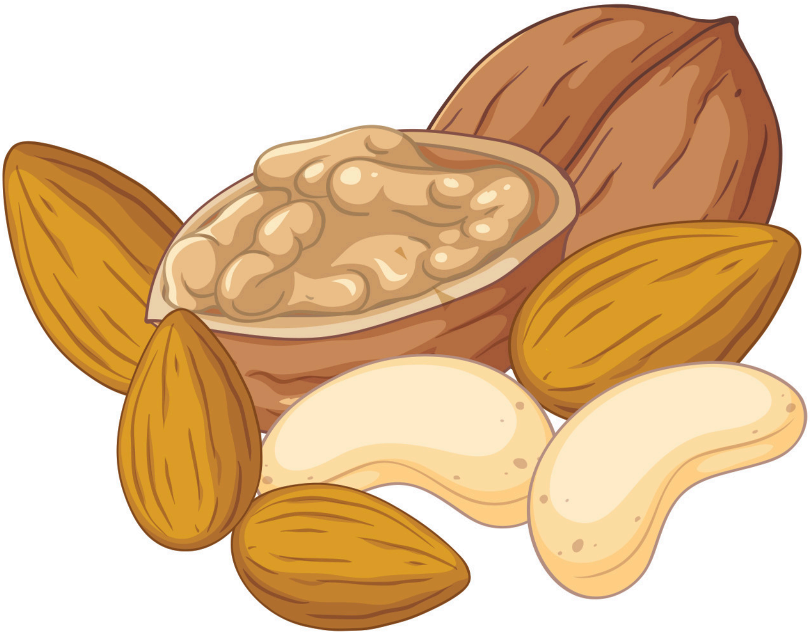
काला चना



अंडा

दही

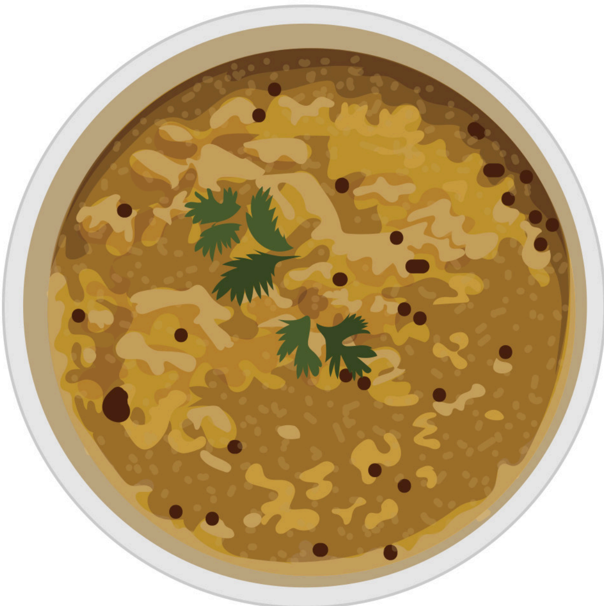
मेवा



दूध

अंकुरित मुंग

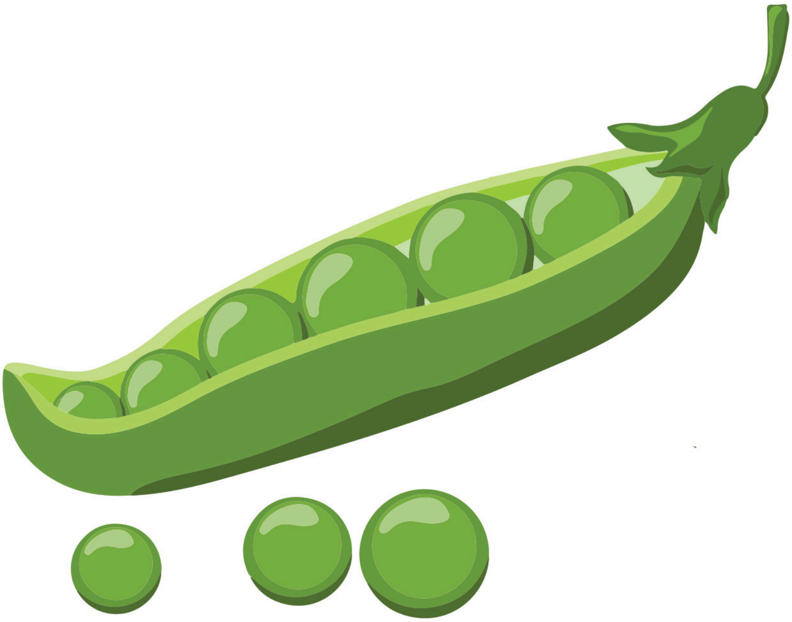
बाजरे की खिचड़ी



सत्तू पराठा

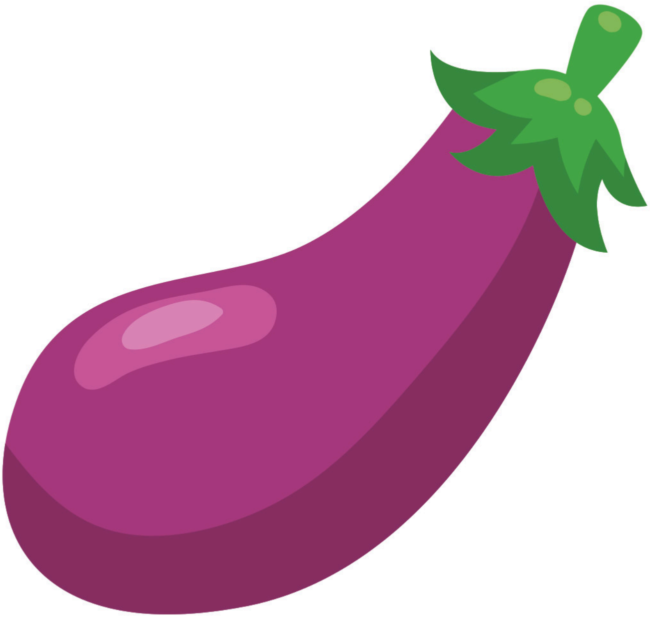
सोया बीन

मटर



सीताफल

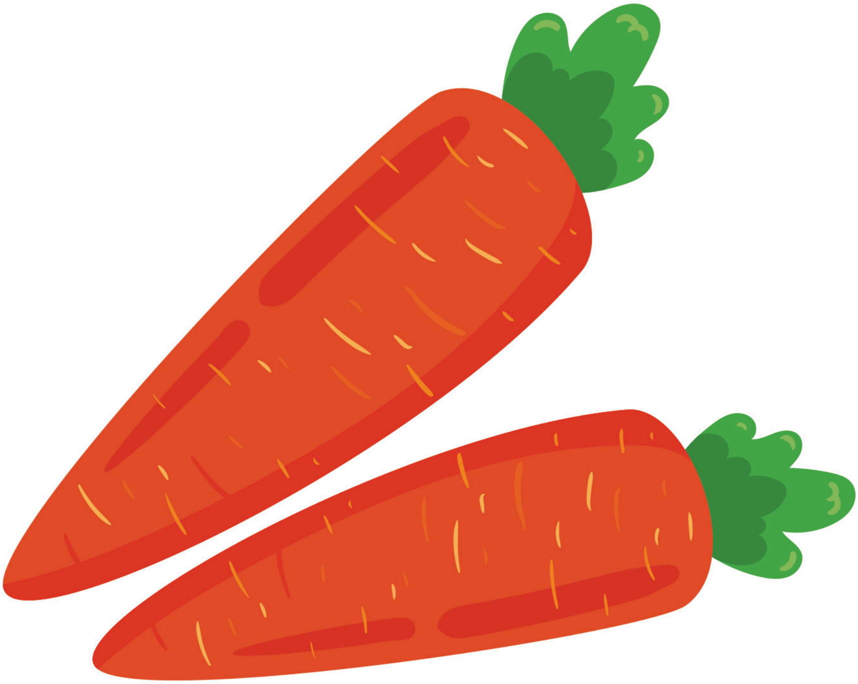
बैंगन



केला

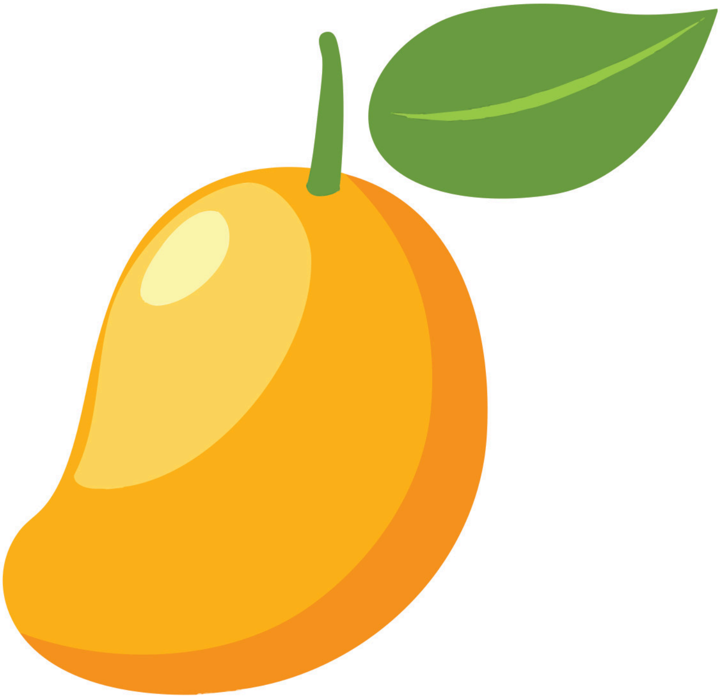
संतरा

गाजर



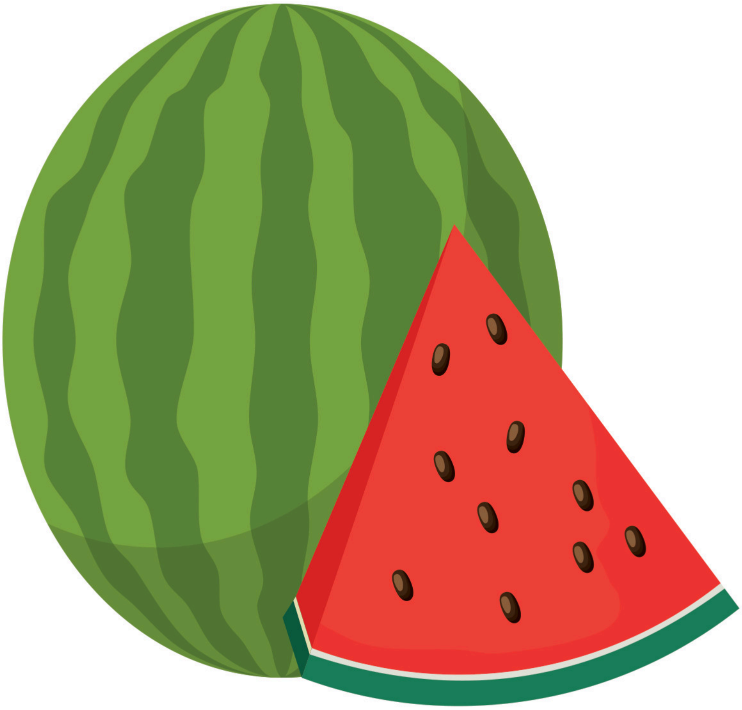
पत्ता गोभी

आम



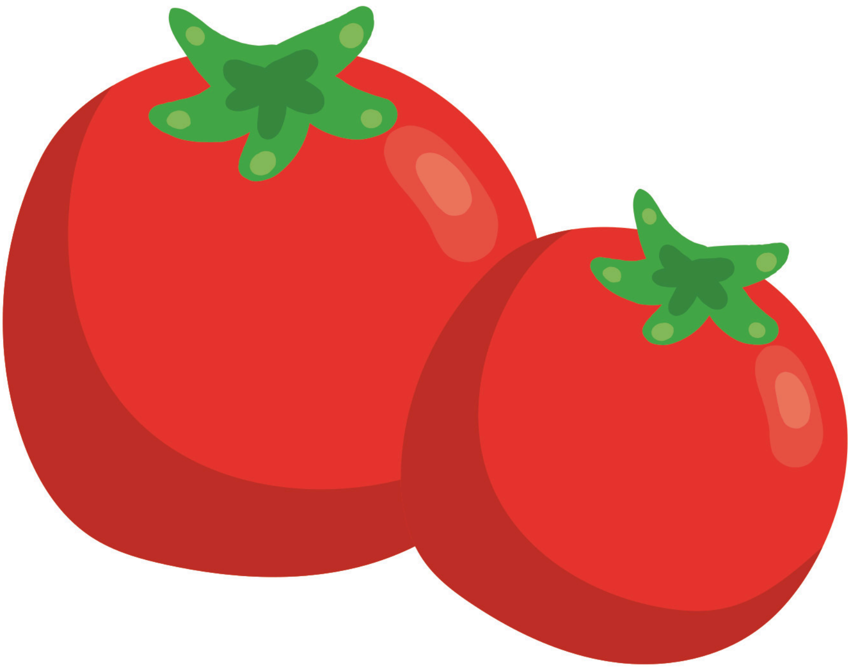
फूल गोभी

तरबूज



पालक

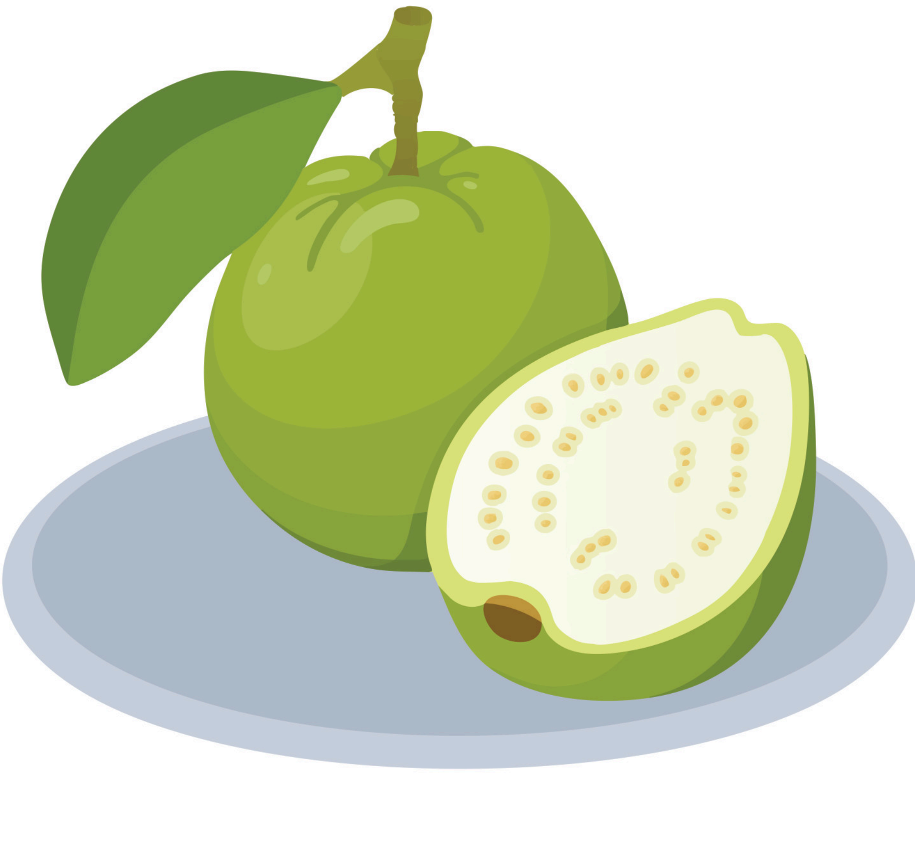
टमाटर



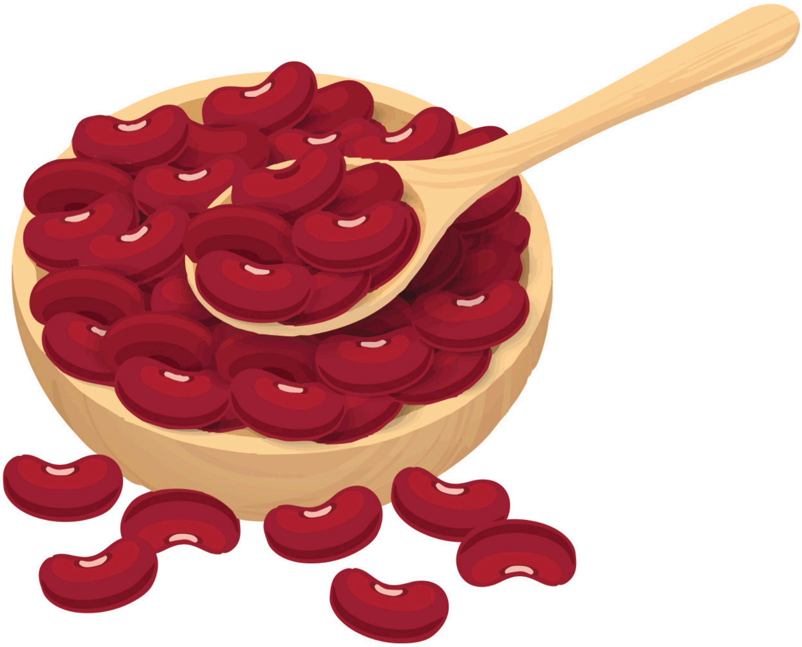
मूंग दाल

दाल चावल, रोटी और सब्जी

अमरूद

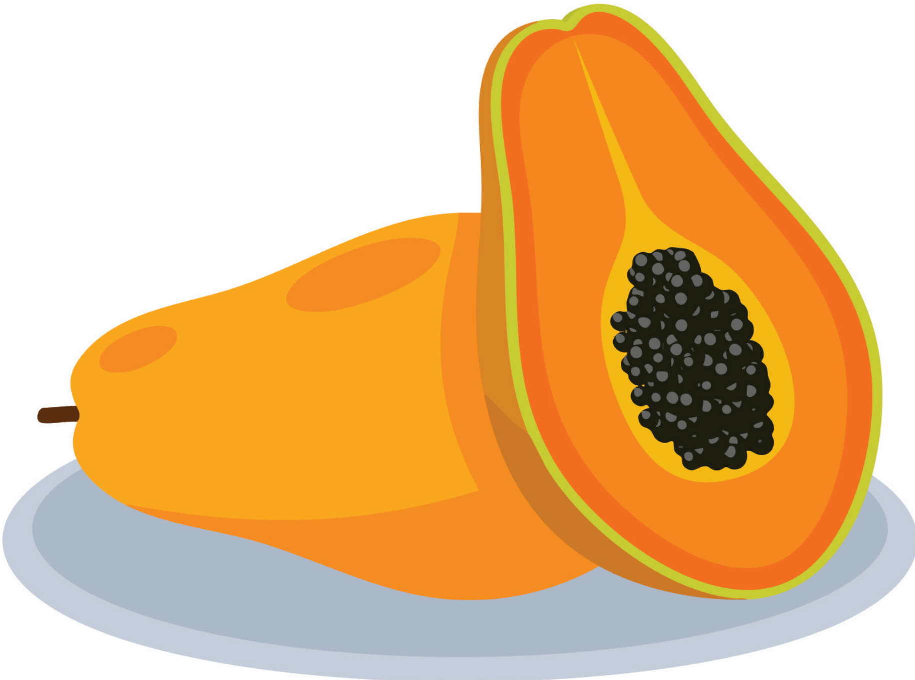


राजमा



भिंडी

पपीता



फलियाँ

खीर