

ST VIVEKANAND PUBLIC SCHOOL SADABAD

Circular No.07/2024-2025

Date: 08 November , 2024

PRE PRIMARY DEPARTMENT TIFFIN-HEALTHY AND MANAGEABLE

"You don't have to eat less; you just have to eat right."

Dear Parent,

The intake of healthy, nutritive and fresh food is a concern shared by parents and teachers alike. Healthy eating is not about strict dietary limitations or depriving yourself of the foods, you love. Rather, it's about enjoying the food we eat and derive nutrition and energy.

SOME BASIC HEALTHY EATING TIPS

- The child must be encouraged to eat home cooked food and avoid packaged or processed foods.
- Eating a healthy breakfast to kick-start the day with a lot of energy and enthusiasm.
- Inculcating the habit of eating dinner early so that there is adequate gap between dinnertime and bedtime.
- Avoiding sugary drinks and foods, cutting down on candies, cakes, cookies or biscuits and replacing them with fruits and nuts.
- Adding foods that are rich in dietary fiber will help avoid constipation, which is very common among the children of this age.

It has been observed that parents, in order to provide healthy tiffin to their loved ones, stuff the tiffin with a lot of food, which the child is not able to finish in school, which makes the child anxious and unsettled. In addition, it leads to the wastage of excess food in the tiffin, which is not desirable. The sense of accomplishment and happiness that a child derives on finishing her/his food has a positive impact on her/his emotional well-being. Keeping this in mind, we have designed a six-day menu with options for each day to choose from, to facilitate our parents in choosing and preparing the right tiffin for their loved ones.

TIFFIN MENU FOR A WEEK

- ❖ **MONDAY** 2 Idlis with chutney/ 1 besan/ daal chila + a Banana + Fried rice/Poha + 1 fruit
- ❖ **TUESDAY** Vegetable/ Spinach/ Chana Cutlet /Alloo Tikki/ 2 soaked and peeled walnuts / Paratha/Puri
with any green vegetable + salad
- ❖ **WEDNESDAY** 1 Stuffed Paratha (potato /paneer/cauliflower) or a paratha roll (paneer/veggies) + a pear + 4 soaked and peeled almonds
- ❖ **THURSDAY** Vegetable sandwich/Paneer Sandwich/ Boiled potato sandwich (Dressing- green chutney + seasonal fruit + 1 date
- ❖ **FRIDAY** Dal + Chawal / Rajma + Chawal/ Chole + Chawal (Rice) + Roti
- ❖ **SATURDAY** Veg Sandwich/ Stuffed Paratha + Chutney/Curd / Home made pasta
Vermicelli with lots of veggies + 1 apple + 2 pcs dried apricots/ figs/ peaches

The above is a suggestive menu for your reference. We are sure, it will be of great help to all the parents in deciding and packing a healthy and tasty tiffin for your wards.

Let's join hands towards including a healthy lifestyle right from the formative years.

Distribution

All Staff Members
Broadcast groups
Website, File

Dr Jagdish Sharma
(Principal)

स्वच्छ भारत

एक कदम स्वच्छता की ओर

सेंट विवेकानंद पब्लिक स्कूल सादाबाद

Circular No.07/2024-2025

Date: 08 November , 2024

PRE PRIMARY DEPARTMENT TIFFIN-HEALTHY AND MANAGEABLE

"आपको कम नहीं खाना है; आपको बस सही खाना है।"

प्रिय माता पिता,

स्वस्थ, पौष्टिक और ताज़ा भोजन का सेवन माता-पिता और शिक्षकों द्वारा समान रूप से साझा की जाने वाली चिंता है। खाने खाने का मतलब सख्त आहार संबंधी सीमाएं या अपने पसंदीदा भोजन से खुद को वंचित करना नहीं है। बल्कि, इसके बारे में हम जो खाना खाते हैं उसका आनंद लेते हैं और पोषण और ऊर्जा प्राप्त करते हैं।

- बच्चे को घर का बना खाना खाने और पैकड या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बचने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- दिन की शुरुआत भरपूर ऊर्जा और उत्साह के साथ करने के लिए स्वस्थ नाश्ता करें।
- रात का खाना जल्दी खाने की आदत डालें ताकि रात के खाने और सोने के समय के बीच पर्याप्त अंतर रहे।
- मीठे पेय और खाद्य पदार्थों से परहेज करें, कैंडी, केक, कुकीज़ या बिस्कुट का सेवन कम करें और उनकी जगह फल और मेवे लें।
- आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करने से कब्ज से बचने में मदद मिलेगी, जो इस उम्र के बच्चों में बहुत बहुत आम है।

ऐसा देखा गया है कि माता-पिता अपने प्रियजनों को स्वस्थ टिफिन देने के लिए टिफिन में ढेर सारा खाना भर देते हैं, जिसे बच्चा स्कूल में खत्म नहीं कर पाता है, जिससे बच्चा चिंतित और परेशान रहता है। इसके अलावा, इससे टिफिन में अतिरिक्त अतिरिक्त खाना बर्बाद हो जाता है, जो वांछनीय नहीं है। एक बच्चे को अपना भोजन समाप्त करने पर जो उपलब्धि और खुशी खुशी की अनुभूति होती है, उसका उसके भावनात्मक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसे ध्यान में रखते हुए, हमने अपने माता-पिता को अपने प्रियजनों के लिए सही टिफिन चुनने और तैयार करने में सुविधा प्रदान करने के लिए प्रत्येक दिन के विकल्पों के साथ छह-दिवसीय मेनू डिज़ाइन किया है।

एक सप्ताह के लिए टिफिन मेनू

सोमवार : 2 इडली चटनी के साथ/1 बेसन/दाल चीला + एक केला + तले हुए चावल/पोहा + 1 फल

मंगलवार : सब्जी / पालक / चना कटलेट / आलू टिक्की / 2 भिगोए और छिले हुए अखरोट / पराठा / पूरी किसी भी हरी सब्जी + सलाद के साथ

बुधवार : 1 भरवां पराठा (आलू/पनीर/फूलगोभी) या एक पराठा रोल (पनीर/सब्जी) + एक नाशपाती + 4 भीगे और छिले हुए बादाम

गुरुवार : वेजिटेबल सैंडविच/पनीर सैंडविच/उबले आलू सैंडविच (ड्रेसिंग- हरी चटनी+मौसमी फल+ 1 खजूर

शुक्रवार : दाल + चावल / राजमा + चावल / छोले + चावल + रोटी

शनिवार : वेज सैंडविच / भरवां पराठा + चटनी / दही / घर का बना पास्ता बहुत सारी सब्जियों के साथ सेंवई + 1 सेब + 2 पीसी सूखे खुबानी/अंजीर/आड़ू

उपरोक्त आपके संदर्भ के लिए एक सुझावात्मक मेनू है। हमें यकीन है, इससे सभी को बहुत मदद मिलेगी माता-पिता को अपने बच्चों के लिए एक स्वस्थ और स्वादिष्ट टिफिन तय करने और पैक करने में मदद करनी चाहिए। आइए प्रारंभिक वर्षों से ही स्वस्थ जीवनशैली को शामिल करने की दिशा में हाथ मिलाएं।

Distribution

All Staff Members

Broadcast groups

Website, File

**Dr Jagdish Sharma
(Principal)**

स्वच्छ भारत

एक कदम स्वच्छता की ओर