

आपके बच्चे के दिन के भोजन के डब्बे में क्या है?

उसे 5 चीजों से भर दें

5

1

फल



2

सब्जियाँ



3

दूध से बनी चीजें



4

साबुत अनाज



5

चिकनाई रहित मीट या उसके बदले की चीजें



पानी को अपना पेय पदार्थ बनाएँ



भोजन को ठंडा रखने के लिए बर्फ़ के टुकड़े भी रखें



भोजन को गर्म रखने के लिए थर्मस का उपयोग करें