

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

उसे 5 चीज़ों से भर दें

# 5

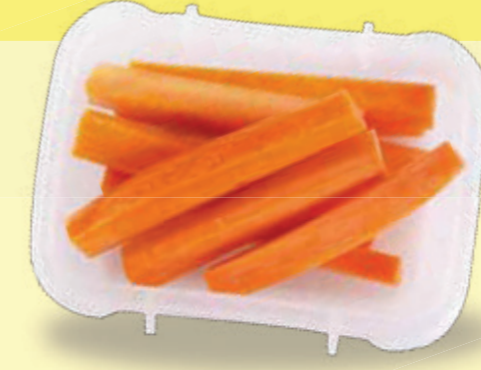
## 1

फल



## 2

सब्ज़ियाँ



## 3

दूध से बनी चीज़ें



## 4

साबुत अनाज



## 5

चिकनाई रहित मीट या उसके बदले की चीज़ें



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