

વચસ કથે અને બળકો મટે નાસ તે જીવનનો ક ભગ ળ્ની ગયો છે. દયેકે દવિસમં ક વાઘ નાસ તે કથ્વો જોઈ. તેછત ઘણા પ આણ્તનાસ તમં ળ્હુ વધયે ળ્બી, ખાંડ અને સોડીયમ હોય છે. બળકના સંપુથ ણ પોષણ ઉપઘ આવા ળ્બીવાળા નાસ તની પસંદગી કથ્વી ળ્હુ નકાથત ળ્ક પ ળ્થમ પાડે છે.

વચસ કથે અને બળકો મટે નાસ તે જીવનનો ક ભગ ળ્ની ગયો છે.

યુવા બળકોના ગળ ળ્ચા નાસ તની પસંદગી મતપતિ સાથે સંબંધિત છે. બળકો જેના મતપતિ ગળ ળ્ચો નાસ તે ઘણીવાઘ ખાચ છે તેના બળકો પણ ઘણીવાઘ ગળ ળ્ચો નાસ તે કયે છે. જેના મતપતિ ળ્હો ગળ ળ્ચો નાસ તે કયે છે, તેના બળકો પણ કવચતિગળ ળ્ચો નાસ તે કયે છે. ગળ ળ્ચો નાસ તે કથ્વો તેબળકના ટીવીને જોવા અને મતપતિના દૃષ ટીકોણને આઘયતિ છે.

સૌથી સાદો બળકનો પોષક આહાર દાંત્તો થેગ તેમં ળ્થ પોલાણને લીધે છે.

સૌથી સાદો બળકનો પોષક આહાર દાંત્તો થેગ તેમં ળ્થ પોલાણને લીધે છે. સથેયંશ પાંર વથ ળ્કના બળકને ત ળ્થ પોલાણ હોય છે. સડેલો અને/અથ્થા ગુમવેલ દાતદથ્ક દ અને પથેશાનીમં પથણિમતિથય છે, તેત્કુ બેલવુ, સ ળ્થયી દાત્તો નુકશાન અને ચવવામં અક ળ્કમત, લગભ્ગ ળ્ધ ખોથક દાંત્તા સડાને જવાબદાર છે. પણ તેમંથી સૌથી વધયે મેઠાઈને દોષતિ છે. તજેત્ત્ત્તુ સંશોધ્ન પ્તવે છે કે મ્હત વનુ કાથ્થ ળ્ક નથી કે તે કેટલી મેઠાઈ ખાધી છે, પણ તે કેટલીવાઘ ખાધી છે. નાસ તમં મેઠાઈ ખાવી તેદાંત્તા સડવાને વધયે જવાબદાર છે, નહી કે ભેજનમં મેઠાઈ ખાવી. દાંત્તો સડો તે કઈ જાત્તી મેઠાઈ ખાધી છે તેના ઉપઘ આઘયતિ છે. ચીકણો ખોથક વધયે સડાને કાથ્થાત્ત છે, તેની સથ્ખામ્બીમં બીનચીકણો ગળ ળ્ચો ખોથક જેવો કે પ ળ્થવાહી કથ્ત.

પ ળ્થયંબકિ ઉમ્બના બળકોનુ વજન તેની ઉચઈ કથ્ત વધયે ળ્ડપથી વધે છે.

પ ળ્થયંબકિ ઉમ્બના બળકોનુ વજન તેની ઉચઈ કથ્ત વધયે ળ્ડપથી વધે છે. તેના શયીથ્નો ત્ત્તનાત્ત ળ્ક ભગ તેની કશિથ્વસ ળ્થમં ળ્લલવાનુ શૂ કયે છે. તેના વચસ કથ્ત મતપતિ કથ્ત તેને વધયે પોષક ત્ત વોની જૂથ્ પડે છે. ભેજનની વચ્ચં ખાવાને લીધેવજન વધે છે, કાથ્થકે આટલા ળ્ધ નાસ તમં વધયે ળ્બી અને ખાંડ હોય છે. આ ળ્ધ દશિાનથિ દેશકો બળકોને તેના વજનને ળ્ચિયાનમં ળ્ખીને નાસ ત લેવાની ટેવો શીખડાવવા મ્દ કયે છે. નાસ તે લેવાની દથ્થેજ ખોથકની ચોજનાની ક ળ્થૂપથેખા ળ્નાવો. બળકના પોષક ત્ત વોની જૂથ્થીયાતત્તે નાસ તે અને ભેજનને પુથ્તપડે તેલુ પથિસો અને જુદીજુદી જાત્તા પોષક ખોથકો - ળ્થડ, મ્લાયમ, ચવવા લાયક, ચકિણા, ગથ, ળ્ડા, ગળ ળ્ચા, ખાટા, સૌમ ળ્ચ, મ્સાલેદાર. સાથે વ ળ્ચવહાર કથ્વા મટે ઈનામ્બા ળ્પમં ભેજન નહી આપો. મેઠા પીણા ઉપઘ નચિંત ળ્થ લાવો.

ખયઁ ખોથકની આદતે ઘણીવાઘ લોહની ખોટ ત્કુ લઈ જાય છે.

ખયઁ ખોથકની આદતે ઘણીવાઘ લોહની ખોટ ત્કુ લઈ જાય છે. આ સમ્સ ળ્ચા દુઠ કથ્વા મટે ત્તયે લોહથી ભેલો નાસ તની પસંદગી કથ્વી જોઈ, જેવા કે શગિદાણાનુ મખણ, ત્કુર, મંસ અને લોહથી ભેલા અનાજો. તે છત અનાજમં કસિમસિનો ઉમ્થે કથી શકાય અથ્થા કુરુંબ્લ, કુકીસ અથ્થા ળ્થેડમં વાપથી શકાય છે. જો કે કસિમસિ ક લોહનુ સાૂ ઉગમ્સ ળ્થન છે, ળ્કે નાસ તમં લેવાની ભ્લામ્બ કથ્વામં આવતી નથી, કાથ્થકે તેમ્ ચકિણાપણુ હેમ્શા દાંત્તં ક ળ્કચનુ કાથ્થ હોય છે.

વચસ કથે અને બળકો મટે નાસ તે જીવનનો ક ભગ ળ્ની ગયો છે.



Simple Snacks નાસ તમં નવો ખોથક ળ્થુ કથ્વા મટે તેસાથે ળ્ક તે છે. જ ળ્ચાથે તે ખયીદી કથ્વા જાવ, ત ળ્ચાથે ત્તથ બળકને ત્તથે ખોથક લેવા મટે મ્દ કથ્વાનુ કહો - ફળો, શાકભજી અને ચીસ કાથ્થકે તેખાવામં તેને ળ્હુ ળ્ક હશે. ચોજના ળ્નાવો અને વધથના સેંડવચિ, સલાડ, સૂપના પ ળ્ચાલા વગેથે વહેચે. નચિમતિસમ્થ ઉપઘ નાસ તે આપો, જેવા કે સવાથ્ની અને ળ્ખોથ્ની વચ્કે. દવિસ દથ્ચિયાન તેને વાંથવાઘ નાસ તે નહી આપો. વધયે ખાંડ, ળ્બીવાળો ખોથક, જેવો કે કેન ળ્કી, બ્ટેટાની ચપિ સ વગેથે. કોઈકવાઘ આપો. કેફીનથી ભેલા પીણા, જેવા કે કોફી, ચ અને કેટલાક પીણાથી દુઠ થ્હેવુ જોઈ.

વચસ કથે અને બળકો મટે નાસ તે જીવનનો ક ભગ ળ્ની ગયો છે.

વ્યોમનુ જમ્યાનુ ક મેટો મુદ્દો છે. વ્યોમનુ ભેજન કંટાળાજનક અને બીનાકથ શક ન બની જાય તેમા મટે નવા ભેજન અજમવો. વવિદિખા વધિ વચિથે. આદ્ય શ વ્યોમનુ ભેજન તૈયાદ કથવા મટે નમિ નલખિતિથેડા સુઝાવો તને મદ કથ્થો.

વિદ્યાલય

સેંડવચિસ ક સુભલતિપોષણ ખોથકને બનાવવા મટે મેટો યસ તે તૈયાદ કથે છે. તે કથ્થેહાઈડ ટેટ સ, પ થેટીન, સ્થબી, વટિમનિ સ અને ખનીજનુ સૌથી સારૂ સંચોજન કથે છે. અને તેબનાવવા મટે સથળ છે. તે તેને જુદીજુદી જાતમા આકાદ આપી શકો છો કે જેથી તે આકથ ધક બને અને કંટાળાજનક ન દેખાય.

બ ટેડની સાથે સફેદ બ ટેડને બદલે આખા ઘઉં અથવા આખુ અનાજ (તખખીથીયા બ ટેડ)નો પ ય્યોગ કથે.

વિદ્યાલય/વિદ્યાલય

ફળ બ બુ મેટુ વટિમનિનુ ઉગમ્સ થન છે. તે તથ વ્યોથના ભેજનમં ફળો અને શાકભજીને ઉમેથવાનુ બુલત નહી. જ યાથે તે આનો સમવેશ તથ ભેજનમં કથે છો, ત યાથે દવિસમં પાંર વાદ પીથસવુ આસાન છે. ફળો અને શાકભજી આ પ યથંબકિ નાસ તે છે, જે ઝડપથી અને સથળતથી બનાવી શકાય છે. દથેદ અઠવાડીચે નવા વવિદિફળો અને શાકભજી અજમવો.

વિદ્યાલય વિદ્યાલય

જો ક પ યાલો દુધન શક ય હોય તે તે દુધમા બીજા પ થકાયે અજમવો, જેવા કે યોગાથ ટ અથવા યીસ. યોગાથ ટ ઘણી બધી સ વાદધિ ટ વાનગી વવિદિપ થકાથમં આવે છે અને તેમં સ્થબીનુ પ થાણ છુ હોય છે. તથી સેન ડવચિમં ક યીઝનો ટુકડો અથવા યીઝની સળી ઉમેથે.

વિદ્યાલય વિદ્યાલય

ફક ત ટલે કે તે નથિગી ખોથક ખાવા મટે કોશીશ કથે છો, નો અથ થ નહી કે તથ બીજા જુના પસંદગીના ખોથકો જેવા કે બટાટાની ચીપ સ અથવા કેક તથે છોડી દેવા. સયંથી વાપથેલા આ પદાથ થે તને વભિનિ ન પ થકાથનાનો ઉમેથે કથવામં મદ કથે છે. આના સવિચ ત યાં છી કેલથીવાળી વવિદિષ છે જેવી કે શેકેલી બટેટાની ચપિ સ, છી સ્થબીવાળા બસિ કીટ, અથવા છી સ્થબીવાળી કુકીસ, તે સ્થનાત મ્ક બનો અને મ્ખા કથે !