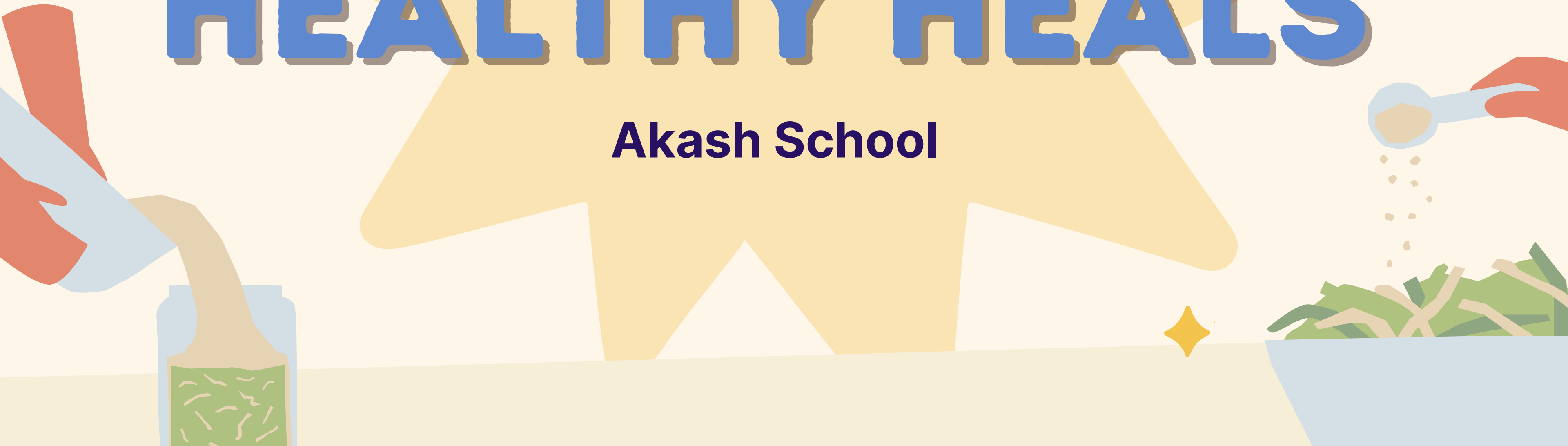




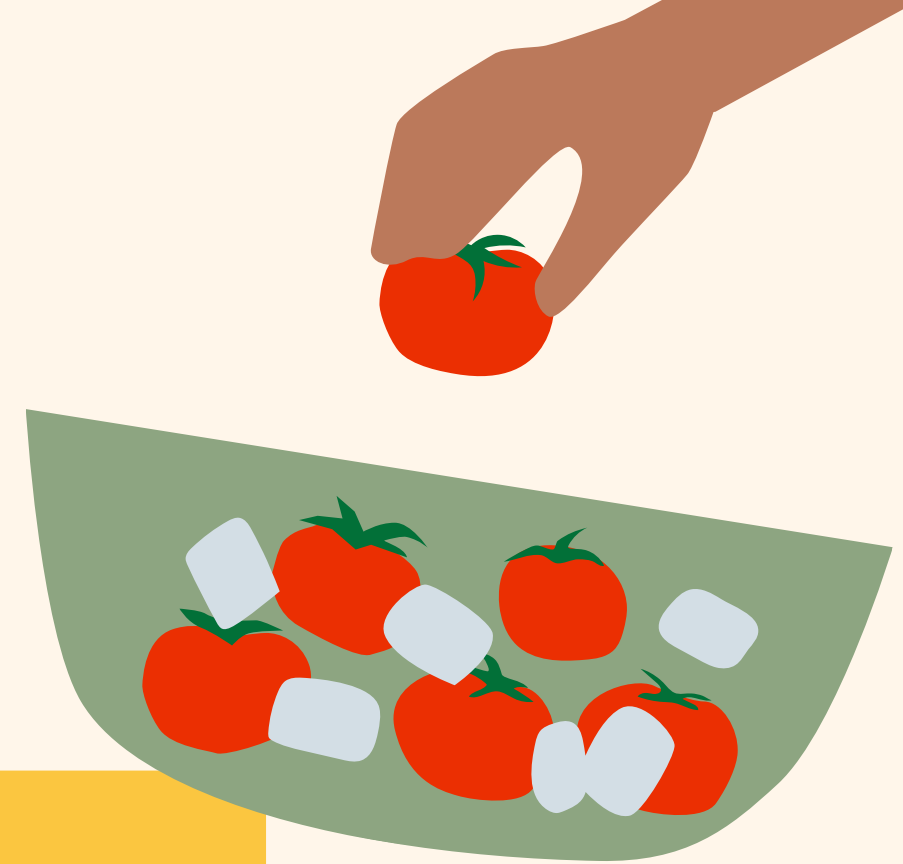
HEALTHY HEALS

Akash School





Benefits



Teamwork



Competitive motions



Exciting game with good food
knowledge practice



!QUIZ!

QUIZ!

छोटा परीक्षा!



Q1
Do you think we
should eat
vegetables and
fruits every day?

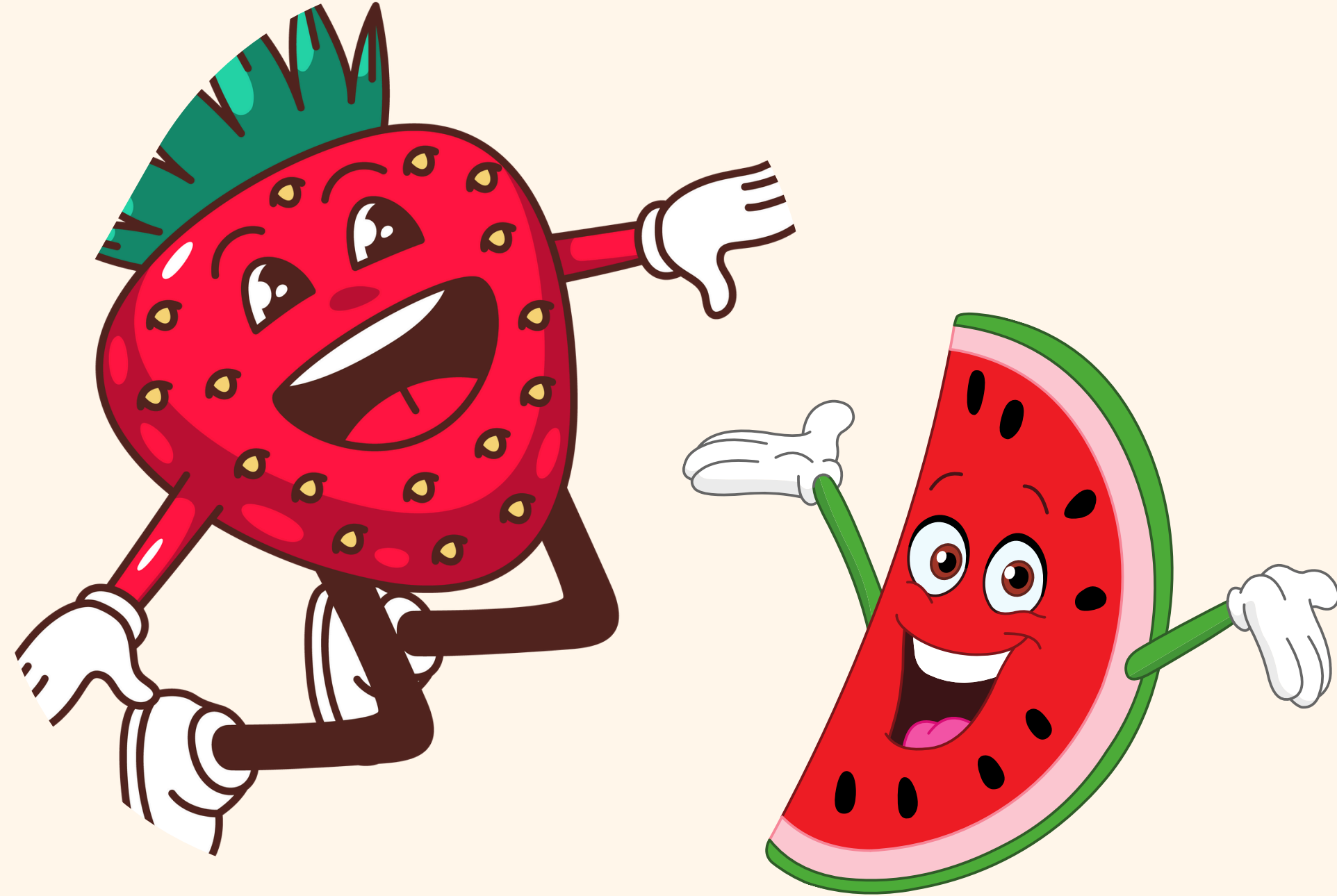
क्या हमें फल और सब्जियाँ
रोज रोज खानी चाहिए??



Yes!!!

**vegetables and
fruits contain
essential vitamins,
nutrients, and fiber**

**हाँ!! सब्जियों और फलों में महत्वपूर्ण
विटामिन, पोषक तत्व और फाइबर
होते हैं**



Q2

We should not eat fatty foods because fat is bad for us.

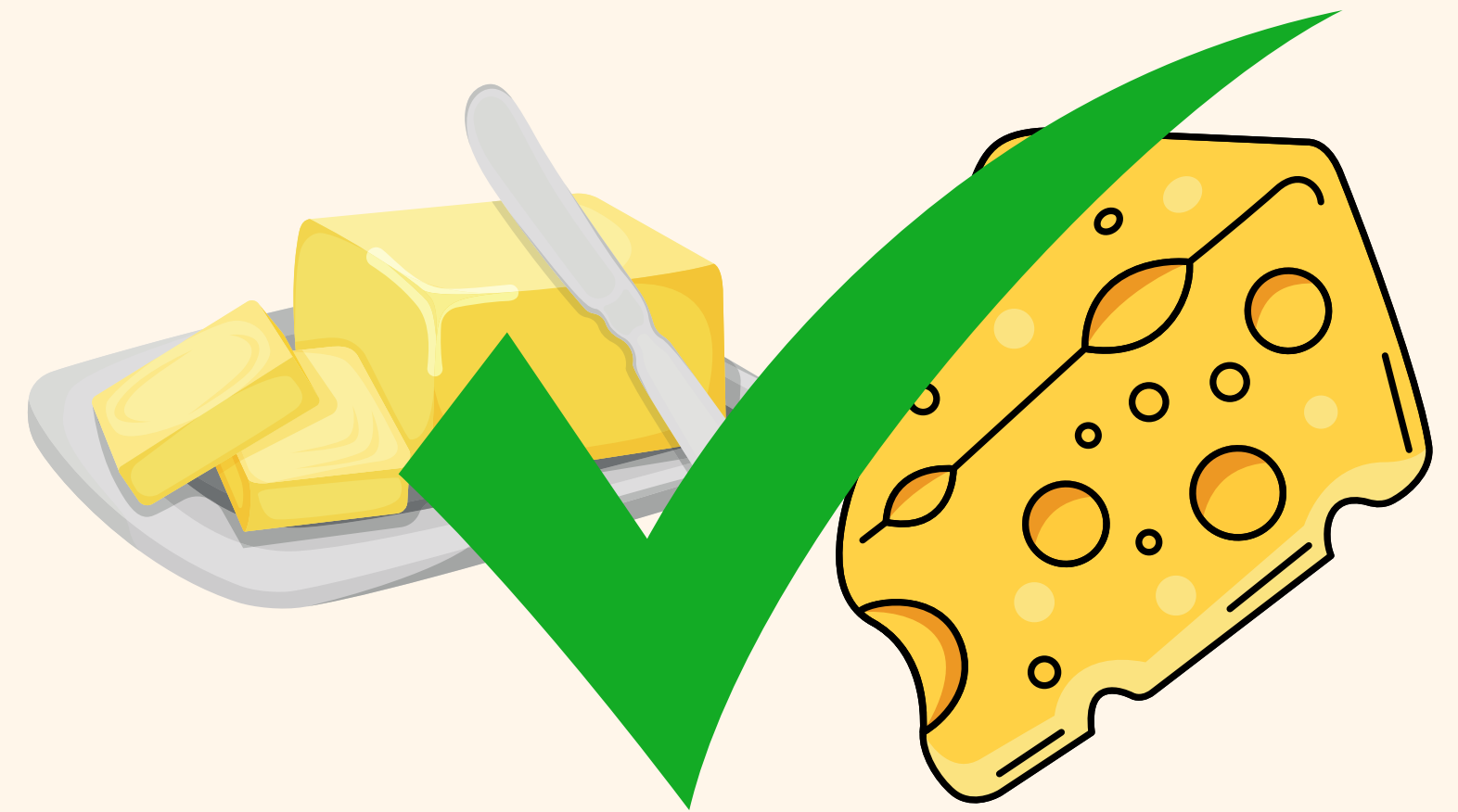
हमें वसायुक्त भोजन नहीं खाना चाहिए
क्योंकि वसा हमारे सेहत के लिए अच्छा
नहीं है



No

**we need healthy
fats in moderation
for proper nutrition**

**नहीं, हमें अच्छे पोषण के लिए स्वस्थ
वसा खाना चाहिए**



Q3 Should we avoid snacking throughout the day?

क्या हमें पूरे दिन जंक खाना नहीं खाना चाहिए?



No
snacking can help
us feel satisfied and
give us enough
energy
(but in appropriate
amount)

नहीं, थोड़ी मात्रा में जंक खाना
हमें पूर्ण और खुश महसूस करा सकता
है और हमें थोड़े समय के लिए ताकत
दे सकता है।



Q4

**Is water the best
drink to keep your
body hydrated and
feeling good?**

**क्या पानी आपके प्यास बुझाने और
आपके शरीर को अच्छा महसूस कराने
के लिए सबसे अच्छा पेय है?**



Yes!!!

Water has no added calories, sugars, or chemicals. It refill body fluids

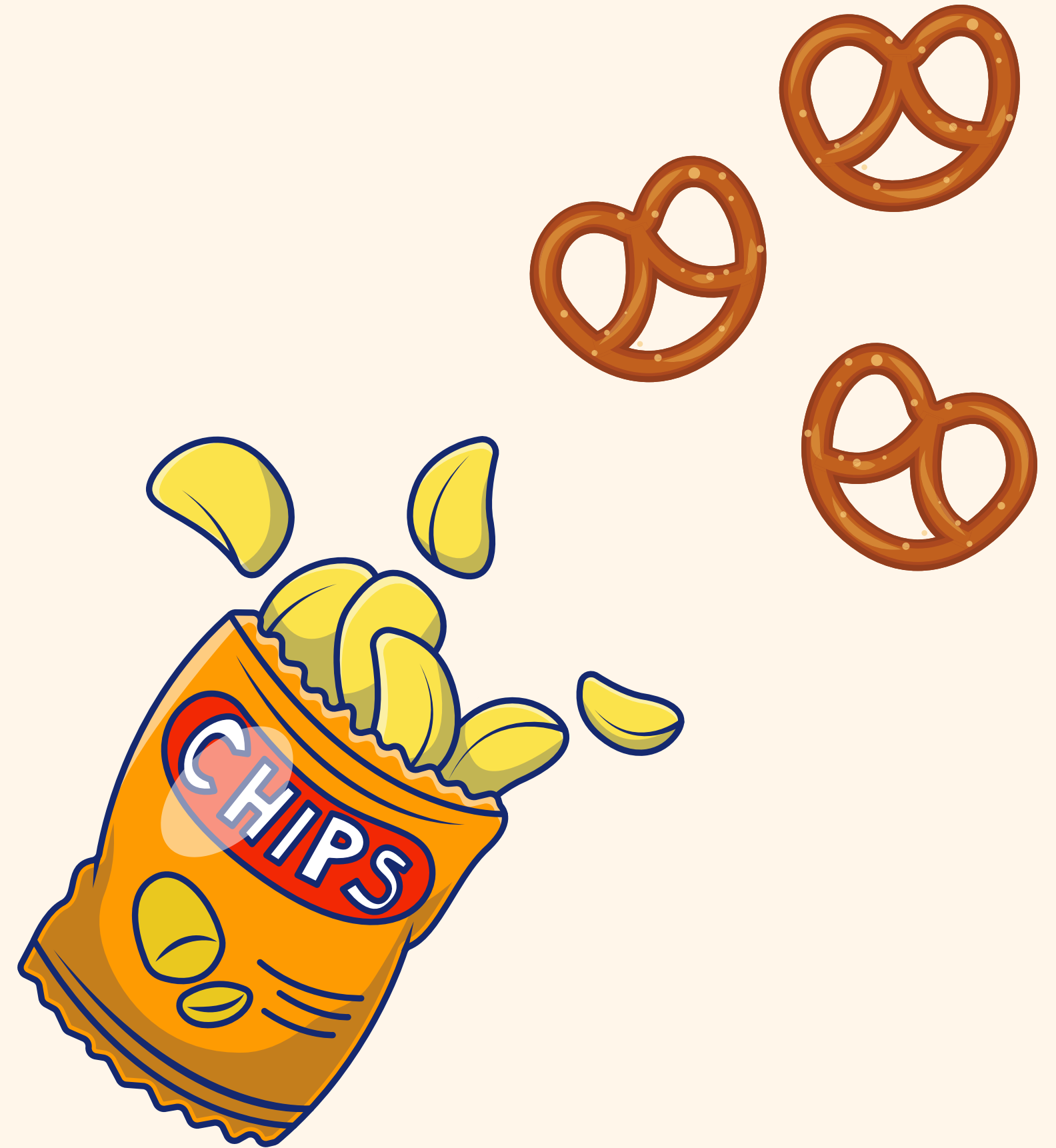
पानी में कोई अतिरिक्त कैलोरी, चीनी या रसायन नहीं होता है। यह आपकी प्यास मिटाने के लिए अच्छा है



Q5

Does eating salty foods, like chips impact your energy levels or thirst?

क्या चिप्स जैसे नमकीन खाना खाने से आपकी ताकत का स्तर या प्यास पर असर पड़ता है?



Yes

**They make your
body feel tired and
thirsty**

**हाँ, ये आपके शरीर को थका हुआ और
प्यासा महसूस कराते हैं**

Zzz



Nutrition

for

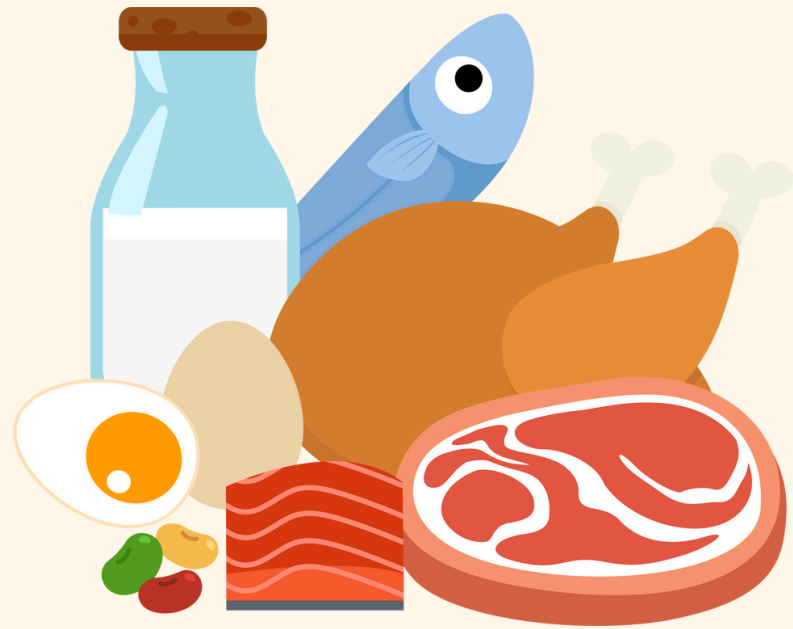
Kids





You Are
What You
EAT





Protein
प्रोटीन



Grains
अनाज



Fats
वसा



Fruits
फल



Vegetables
सब्जियाँ

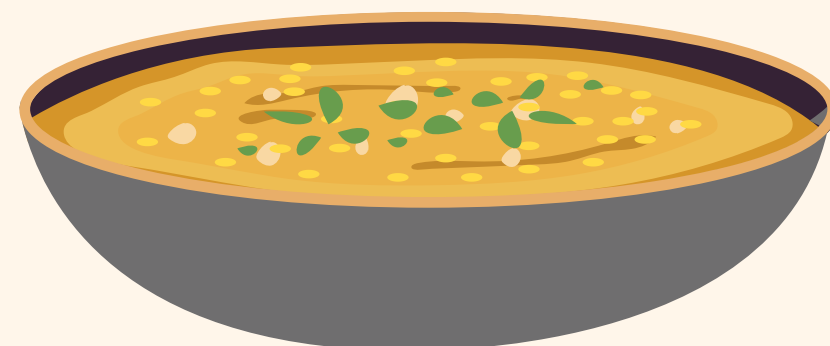
Protein



Eggs
अंडे



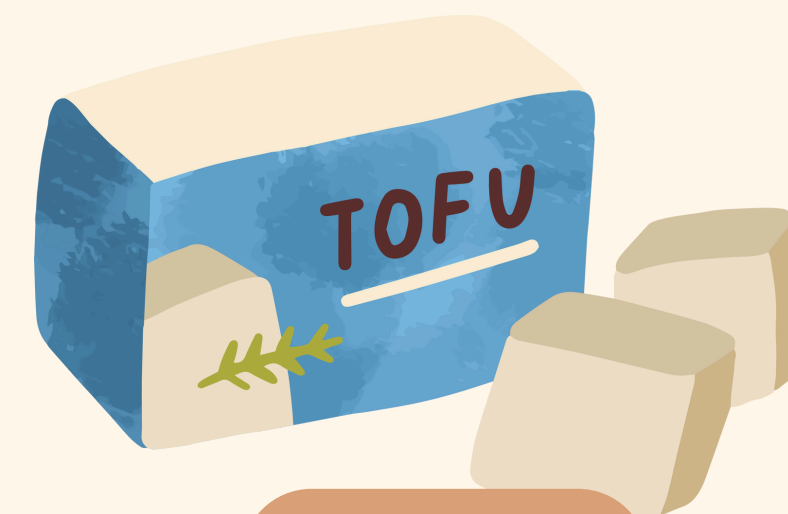
Milk
दूध



Lentils (Dal)
दाल



Nuts & Beans
मेवे और फलियाँ



Paneer
पनीर

Protein

Grow stronger & taller

मजबूत और लम्बे हो जाओ



Build muscles and bones

मांसपेशियों और हड्डियों का निर्माण करें

Strong hair, skin, nails

मजबूत बाल, त्वचा और नाखून



Repair damaged tissues

आपके घावों को ठीक करता है



Grains / Carbohydrates

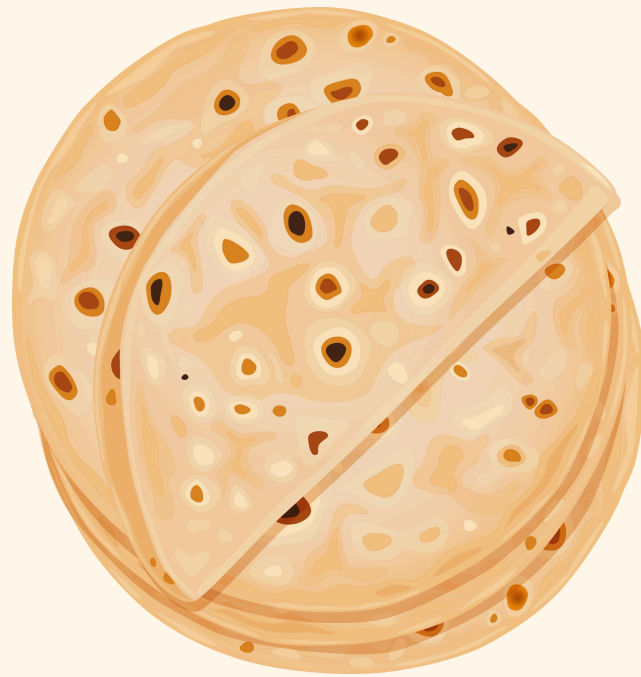
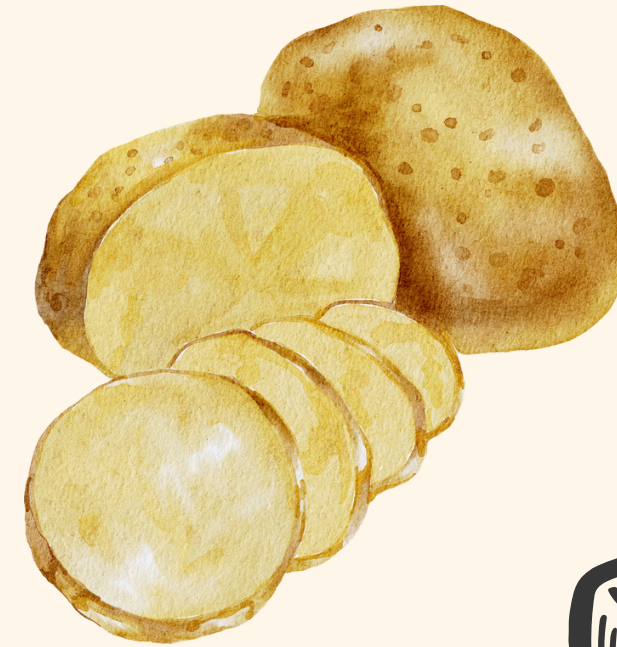
Rice

चावल



Potato

आलू



Roti

रोटी



Bread

ब्रेड

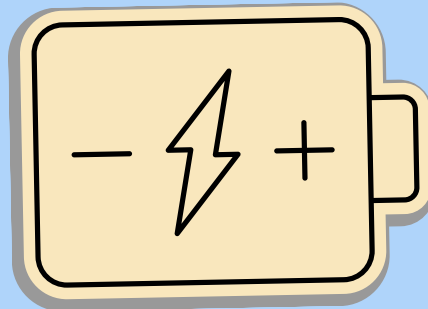


Oats

जई

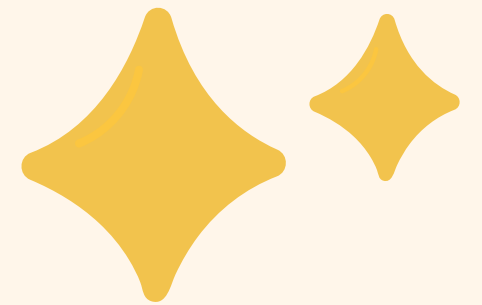


Grains / Carbohydrates



Give energy to do activity

काम करने के लिए ताकत देता है



Dietary fiber & Vitamin B

फाइबर और विटामिन बी



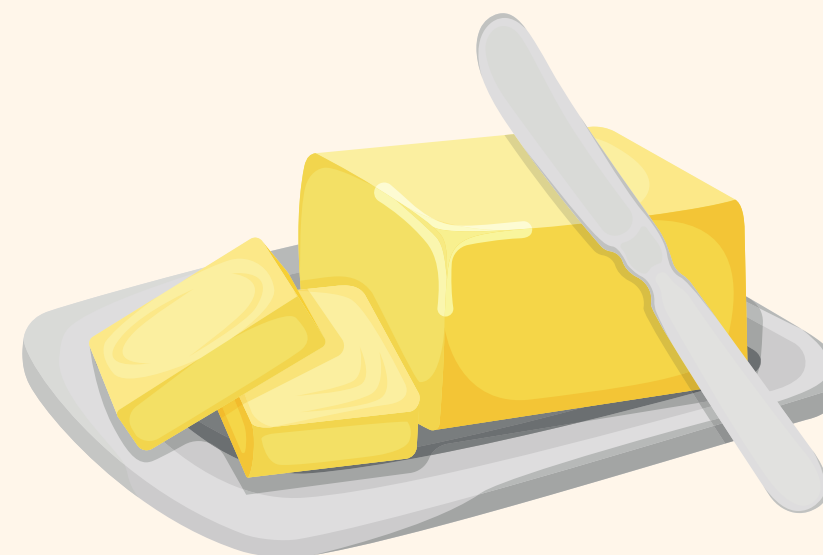
Fats



Oil
तेल

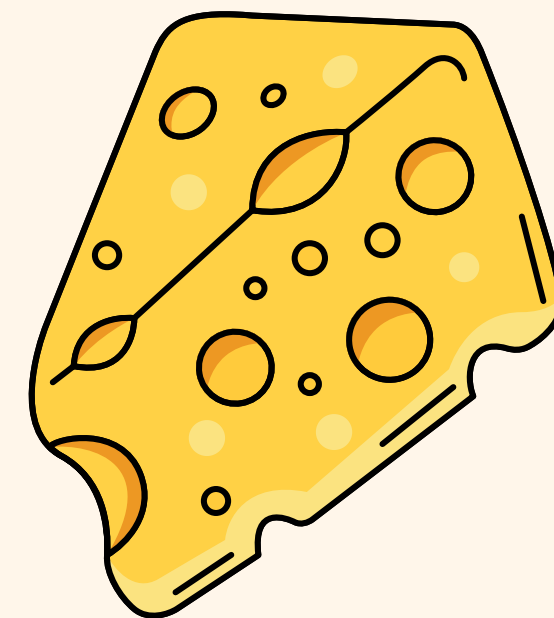


Ghee
घी



Butter
मक्खन

eat healthy fat

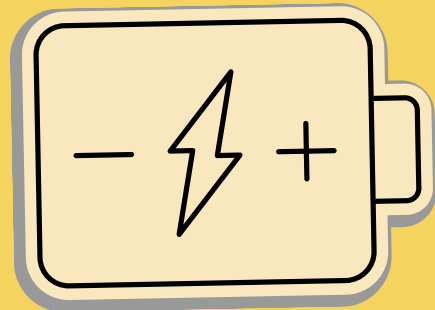


Cheese
चीज़

Fats

Balance hormone

हार्मोन को संतुलित करें



Give energy to do activity

काम करने के लिए ताकत देता है

Keep our body warm

हमारे शरीर को गर्म रखें



Fruits



Banana

केला



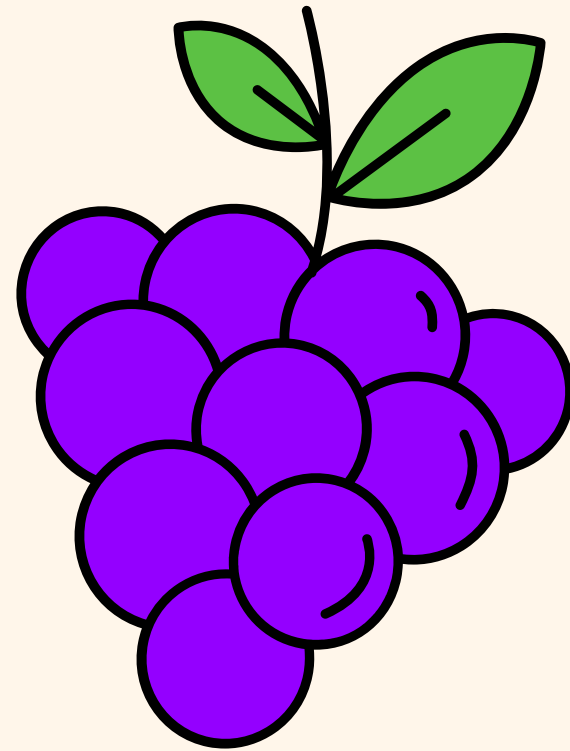
Apple

सेब



Orange

संतरा



Grapes

अंगूर

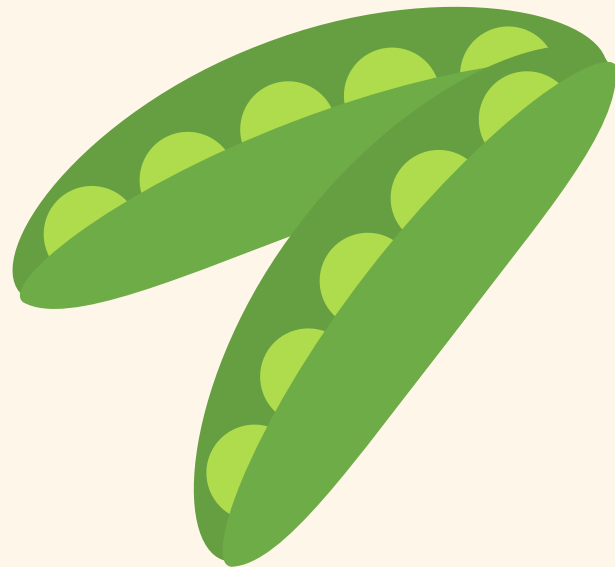


Mango

आम



Vegetables



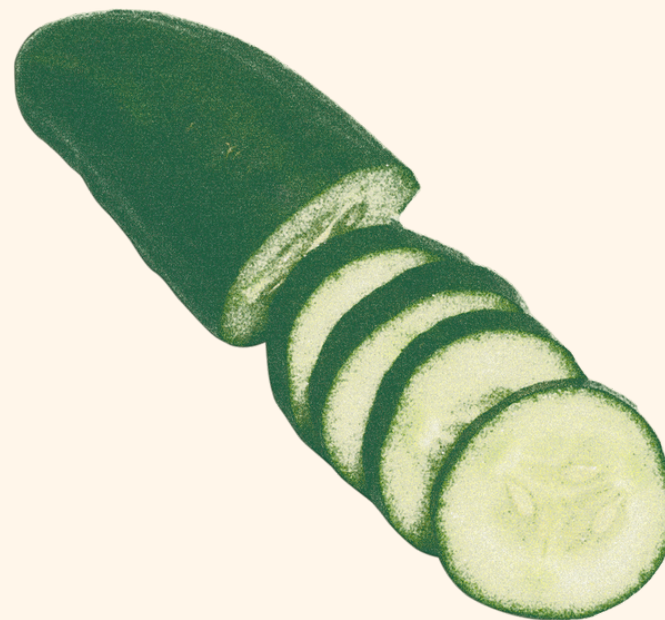
Peas

मटर



Onion

प्याज



Cucumber

खीरा



Carrots

गाजर



Cabbage

पत्ता गोभी

Fruits



Vegetables

High in fiber, vitamins, and minerals

फाइबर, विटामिन और खनिजों से भरपूर



Strong immune system

मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली



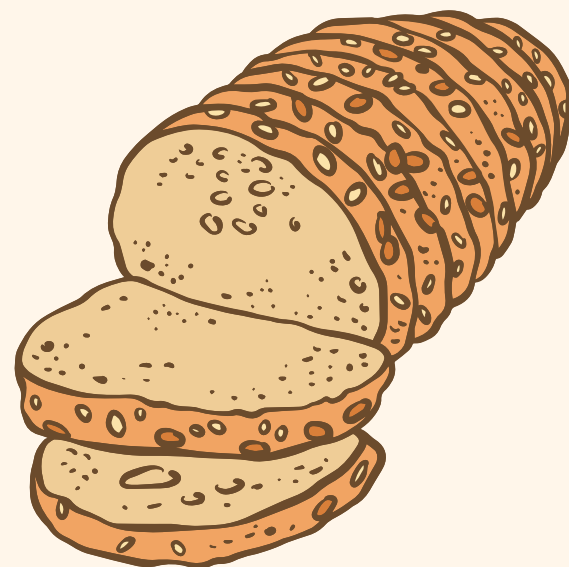
Help body to function normally

शरीर को सामान्य रूप से कार्य करने में मदद करें





Snacking



Whole grain bread

साबुत अनाज की ब्रेड



Nuts

नट्स



Fried chips

चिप्स



Jelly/ Gummy

चिपचिपा भालू



Yogurt

दही



Dark chocolate

डार्क चॉकलेट



Ice-cream

आइस्क्रीम



Candy

कैंडी

How to choose healthy snacks?

- **Have filling nutrients (make you full)**

>> Protein, Fiber, Healthy fats

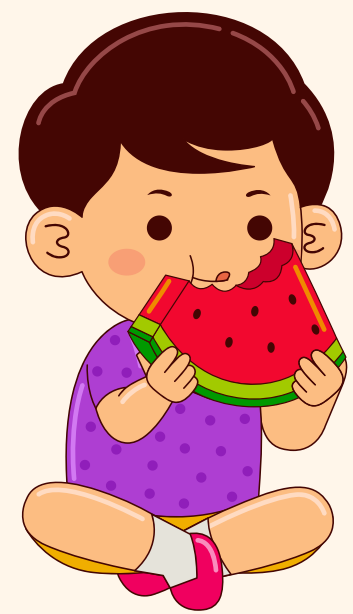
ऐसे पोषक तत्व हों जो आपका पेट भर दें

- **Variety of food**

विभिन्न प्रकार का भोजन करें

- **No added sugar/ Low sodium**

अतिरिक्त चीनी या बहुत सारा नमक खाना नहीं चाहिए



Q1

Why eating is important?

खाना क्यों महत्वपूर्ण है

**To get energy
for the day**

दिन भर के लिए ताकत पाने

**To feel good
and satisfy**

अच्छा और संतुष्ट महसूस करना

Q1

Why eating is important?

खाना क्यों महत्वपूर्ण है

**To get energy
for the day**

दिन भर के लिए ताकत पाने
के लिए

**To feel good
and satisfy**

अच्छा और संतुष्ट महसूस करना

Q2

Which food group gives higher Energy in the same amount?

कौन सा खाना कम मात्रा में अधिक ताकत देगी

Orange and Carrots
संतरा और गाजर

Ghee and Rice
घी और चावल

Q2

Which food group gives higher Energy in the same amount?

कौन सा खाद्य समूह कम मात्रा में अधिक ऊर्जा देता है

Orange and Carrots
संतरा और गाजर

Ghee and Rice
घी और चावल

Q3

Which ingredients are all high in CARB?

कार्बोहाइड्रेट्स कौन से खाना में है

Rice, Oat, wheat

चावल, दलिया, और मैदा

Potato, Rice, Eggs

आलू, चावल, अंडा

Q3

Which ingredients are all high in CARB?

कार्बोहाइड्रेट्स कौन से खाना

Rice, Oat, wheat
चावल, दलिया, और मैदा

Potato, Rice, Eggs
आलू, चावल, अंडा

Q4

**Which ingredients are all high in
PROTEIN?**

कौनसे खानो में ज्यादा प्रोटीन है

Nuts, Dal, Eggg
बादाम, दाल, अंडा

Chole, Butter, Paneer
छोले, मक्खन, पनीर

Q4

**Which ingredients are all high in
PROTEIN?**

कौनसे खानो में ज्यादा प्रोटीन है

Nuts, Dal, Eggg
बादाम, दाल, अंडा

Chole, Butter, Paneer
छोले, मक्खन, पनीर

Q5

What food group helps build muscles and bones?’

कौन सा खाद्य समूह मांसपेशियों और हड्डियों के निर्माण में मदद करता है?

Carbohydrates
कार्बोहाइड्रेट

Protein
प्रोटीन

Q5

What food group helps build muscles and bones?

कौन सा खाद्य समूह मांसपेशियों और हड्डियों के निर्माण में मदद करता है?

Carbohydrates
कार्बोहाइड्रेट

Protein
प्रोटीन

Q6

**What food groups give us a strong
immune system?**

कौनसे खाना हमको बीमारी से सुरक्षित रहता है

Fruits and Vegetables
फल और सब्जियां

**Fats and
Carbohydrates**
वसा और कार्बोहाइड्रेट

Q6

**What food groups give us a strong
immune system?**

कौनसे खाना हमको बीमारी से सुरक्षित रहता है

Fruits and Vegetables
फल और सब्जियां

**Fats and
Carbohydrates**
वसा और कार्बोहाइड्रेट

Q7

What snacks should we eat from time to time?

हमें कभी-कभी कौन सा स्नैक्स खाना चाहिए?

**Dark chocolate
and oatmeals**

डार्क चॉकलेट और दलिया

**Fried Potato chips
and ice cream**

चिप्स और आइसक्रीम

Q7

What snacks should we eat from time to time?

हमें कभी-कभी कौन सा स्नैक्स खाना चाहिए?

Dark chocolate
and oatmeals

डार्क चॉकलेट और दलिया

Fried Potato chips
and ice cream

चिप्स और आइसक्रीम

Q8

What should we look for in snacks?

हमें स्नैक्स में क्या खोजना चाहिए?

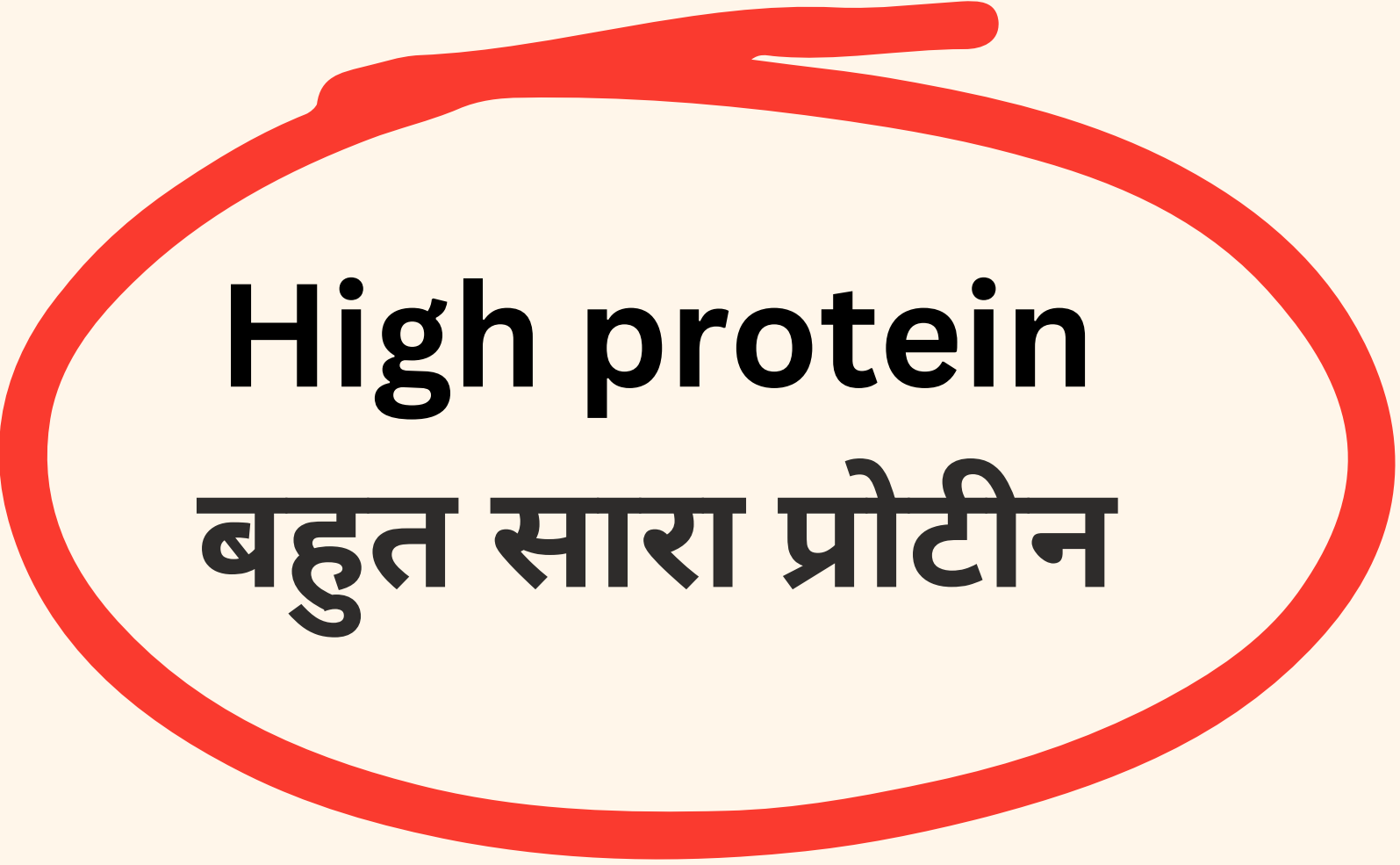
High protein
बहुत सारा प्रोटीन

High sugar
बहुत सारा चीनी

Q8

What should we look for in snacks?

हमें स्नैक्स में क्या खोजना चाहिए?



High protein
बहुत सारा प्रोटीन

High sugar
बहुत सारा चीनी

Q9

What is the main source of energy?

कौन से खाना से हम को ताकत मिलती है

Fat

वसा

Carbohydrate

कार्बोहाइड्रेट

Q9

What is the main source of energy?

कौन से खाना से हम को ताकत मिलती है

Fat

वसा

Carbohydrate

कार्बोहाइड्रेट

**Thank You for
Listening**

