

बीबीपीएसआरएच/ अभिभावक/ 2024-25/38

24 सितंबर 2024

प्रिय माता- पिता

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग का वास होता है। हमारे बच्चों का स्वास्थ्य हमेशा से ही हमारी पहली प्राथमिकता रही है। हमारा स्कूल स्वस्थ खाने की आदतों को बढ़ावा देने और पोषण को पाठ्यक्रम और सह- पाठ्यचर्या गतिविधियों के साथ एकीकृत करने में विश्वास करता है। हम स्वस्थ आहार अपनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इसी कारण से इसे बढ़ावा देने के लिए 21 दिन का सेल्फ- चेक प्रोग्राम शुरू किया गया है। एक स्वस्थ टिफिन बॉक्स में ताजे फल, कुरकुरी सब्जियाँ, घर का बना पोहा, उपमा, परांठा, मौसमी सब्जियाँ, छाछ आदि होनी चाहिए। कम बसा वाला आहार चुनें और अपने बच्चे की बढ़ती शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त कैल्शियम और आयरन प्रदान करें।

कृपया ध्यान दें कि मीठे पेय, सूखे फल, डेयरी डेसर्ट, चॉकलेट स्प्रेड, नमकीन बिस्कुट और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ स्वस्थ टिफिन बॉक्स में नहीं रखे जाने चाहिए।

सम्मान

टीम बीबीपीएसआरएच