

আপনার সন্তানের লাঞ্চবক্সে কি আছে?

এই গুটি
উপাদান দিয়ে
লাঞ্চবক্স পূরণ করুন

5

1

ফল



2

শাকসব্জি



3

দুগ্ধজাত কিছু



4

হোলগ্রেইন



5

চর্বিহীন মাংস এবং
বিকল্প কিছু



পানীয় হিসাবে
পানি রাখুন



খাদ্য ঠান্ডা রাখার জন্য
আইস ব্লক ব্যবহার করুন



খাদ্য গরম রাখার জন্য
থার্মোস্ট্যান্ড ব্যবহার করুন