

खेला टा पोषणसम्बन्धी के के सिक्का भयो भनेर पनि छलफल गर्नुहोस् । अर्काई पनि यसरी नै खेल्न सक्नुहोस् ।
 भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
 खेलासकपछि को को सिँढी चढ्यो ? केन केन अवस्थामा चढ्यो ? कस्तो अवस्थामा सर्पको मुखबाट पचोटा पर्छोस् ?
 सबैभन्दा पहिला अन्तिम सड्ख्यामा टोका पर्ने साथी पहिलो र अरु बाँकी खेल्दै दोस्रो, तेस्रो नभएसम्म खेलाइनुहोस् ।
 पनि गर्नुहोस् ।
 गोटी (टोका) सिँढीमा पर्दा चढेने र सर्पको मुखमा पर्दा पचोटा पर्नुहोस् । त्यो अवस्था किन आयो भनेर छलफल
 यसरी नै पाँचपल्लो खेलास गोटी खेल्नुहोस् ।
 लेखको कुरा पढेर सुनाउनुहोस् ।
 सुनाउनुहोस् । त्यही अड्क अनुसरार आफ्नो गोटी (टोका) तालिकामा सार्नुहोस् । टोका राखेको अड्क/सड्ख्यामा
 खेल्न सुरु गर्नु सड्ख्यामा खेलास गोटी खेल्नुहोस् । गोटीको माथिल्लो भागमा आफ्नो अड्क पढेर
 खेल्न कोबाट सुरु गर्नु भनेर सल्लाह गर्नुहोस् ।
 खेल्न सुरु गर्नु लेखको कोठामा सबैले एक एक अटा अटा लेखेको टोका राख्नुहोस् ।
 यो खेला तालिका खेलेर लेखको कुरा पढ्नुहोस् र चित्रहरू हेर्नुहोस् ।
 खेलास गोटी र लेखको टोका ठीक पार्नुहोस् ।
 चार जना मिलेर गोलो घेरामा बस्नुहोस् ।
 खेल्न पक्रियो :
 सर्प सिँढी खेल्न तालिका, अड्क आफ्नो खेलास गोटी र लेखको टोका
 सामग्री :

यो खेल्न खेल्न तरिका


‘खाना सम्बन्धी असल व्यवहारका लागि’

सर्प सिँढी खेल



खेलाँ, रमाओँ र अरुलाई पनि खेलाओँ



<p>४५</p>  <p>मासु खाएँ प्रोटीन पाएँ</p>	<p>५०</p>  <p>धेरै मात्रामा भात र रोटी : जस्ता कार्बोहाइड्रेट भएका खानेकुरा मात्र खाएँ</p>	<p>५१</p>  <p>ओखर खाएँ भिटामिन ई र बी कम्प्लेक्स, ओमेगा ३ पाएँ</p>	<p>५२</p>  <p>स्याउ खाएँ पाचनक्रियामा सहयोग गर्‍यो, मुटु, मधुमेह रक्तअल्पता हुनबाट बर्चे</p>	<p>५३</p>  <p>कर्कलो खाएँ भिटामिन ए, सी, थायमिन, नायसिन, क्याल्सियम, आइरन पाएँ</p>	<p>५४</p>  <p>हरक बार खाना चार खाएँ, स्वस्थ भएँ</p>
<p>४८</p>  <p>आयोडिनयुक्त नुन खाएँ गलगोड, पुडकोपन हुनबाट बर्चे</p>	<p>४७</p>  <p>प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम, मिनरल लगायत सबै पोषक तत्व पाएर स्वस्थ भएँ</p>	<p>४६</p>  <p>अनार खाएँ भिटामिन ए, सी, ई र फोलिक एसिड पाएँ। रोग लड्ने क्षमता बढ्दो</p>	<p>४५</p>  <p>फाइबर, फोलेट, भिटामिन ए, सी, ई, के र खनिज लवण पाएर स्वस्थ भएँ</p>	<p>४४</p>  <p>गर्भवती अवस्थामा पोषक तत्व भएको खाना कम खाएँ</p>	<p>४३</p>  <p>मात्रा मिलाएर घिउ तेल खाएँ चिल्लो पदार्थ पाएँ</p>
<p>३७</p>  <p>उमेरअनुसार चाहिने भन्दा बढी तौल भएँ</p>	<p>३८</p>  <p>सखरखण्ड खाएँ प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए, सी, बी-१, २, ६, नायासिन पाएँ</p>	<p>३५</p>  <p>गेडागुडी : खाएँ प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन, फाइबर, आइरन, जिन्क पाएँ</p>	<p>४०</p>  <p>कुरिलो खाएँ</p>	<p>४१</p>  <p>ब्याउटे र रुन्चे बालक भयो</p>	<p>४२</p>  <p>महमा कागती अदुवा मिसाएर खाएँ रुघाखोकी लाग्न कम भयो</p>
<p>३६</p>  <p>बजारमा पाइने पत्रु खाना खाएँ</p>	<p>३५</p>  <p>उखु खाएँ प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम, पोट्यासियम, म्याग्नेसियम, आइरन पाएँ</p>	<p>३४</p>  <p>दूध खाएँ</p>	<p>३३</p>  <p>प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ई र आइरन पाएर स्वस्थ भएँ</p>	<p>३२</p>  <p>तरुल खाएँ प्रशस्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेट पाएँ</p>	<p>३१</p>  <p>गोलभेडा खाएँ भिटामिन ए, सी, के, बि-६, थायमिन पाएँ</p>
<p>२५</p>  <p>पाकेको फर्सी खाएँ भिटामिन ए पाएँ</p>	<p>२६</p>  <p>पालुङ्गोको साग खाएँ भिटामिन ए, बी-२, सी र के पाएँ</p>	<p>२७</p>  <p>बिहान र बेलुकाको घाम तापे भिटामिन डी पाएँ</p>	<p>२८</p>  <p>रोगसँग लड्ने क्षमता बृद्धि भयो, निरोगी भएँ</p>	<p>२५</p>  <p>सेल रोटी खाएँ चिल्लो पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट पाएँ</p>	<p>३०</p>  <p>टुसा उम्रेको गेडागुडी खाएँ भिटामिन डी, सी र बी कम्प्लेक्स पाएँ</p>
<p>२४</p>  <p>कोदोको रोटी खाएँ प्रशस्त मात्रामा लौहतत्व पाएँ</p>	<p>२३</p>  <p>बिरामी भएँ</p>	<p>२२</p>  <p>माछा खाएँ प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन र भिटामिन डी पाएँ</p>	<p>२१</p>  <p>आँप खाएँ प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज लवण पाएँ</p>	<p>२०</p>  <p>ब्रोकाउली खाएँ</p>	<p>१५</p>  <p>प्रोटीन, भिटामिन, खनिज लवण पाएर स्वस्थ भएँ</p>
<p>१३</p>  <p>बन्दा खाएँ प्रशस्त मात्रामा भिटामिन के, सी र बी-६ पाएँ</p>	<p>१४</p>  <p>भिँगा भन्केको वासी खाना खाएँ</p>	<p>१५</p>  <p>आमाको बिगौती दूध खाएँ</p>	<p>१६</p>  <p>हरियो सागसब्जी खाएँ प्रशस्त मात्रामा लौहतत्व र भिटामिन पाएँ</p>	<p>१७</p>  <p>भटमास खाएँ प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन, लौहतत्व पाएँ</p>	<p>१८</p>  <p>पत्रु खाना खाएँ</p>
<p>१२</p>  <p>अमला खाएँ, सबैभन्दा बढी भिटामिन सी पाएँ, रुघाखोकी निको भयो</p>	<p>११</p>  <p>प्रोटीन, भिटामिन बी-२, ६, १२, डी, जिङ्क, आइरन पाएँ स्वस्थ भएँ</p>	<p>१०</p>  <p>चिकेन खाएँ प्रोटीन पाएँ</p>	<p>९</p>  <p>पिँडालु खाएँ, कार्बोहाइड्रेट पाएँ पाचन प्रक्रियामा सहयोग पनि गर्‍यो</p>	<p>८</p>  <p>कलेजो खाएँ,</p>	<p>७</p>  <p>भुटेको मकै र भटमास खाएँ, कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीन पाएँ</p>
<p>१</p>  <p>सुरु</p>	<p>२</p>  <p>अण्डा खाएँ</p>	<p>३</p>  <p>भाडापखाला लाग्यो</p>	<p>४</p>  <p>पटक पटक गरेर २/३ लिटर शुद्ध पानी खाएँ।</p>	<p>५</p>  <p>बिरामी भएँ</p>	<p>६</p>  <p>दाल, भात, तरकारी, अचार खाएँ, सबै पोषक तत्व पाएँ</p>