विद्यालयको नाम:	ID Number:	**स्कूलका विद्यार्थी**

सामान्य जानकारी

1	तपाईंको नाम	……..
2	तपाईंको कक्षा	……
3	रोल नम्बर	……
4	उमेर	….....वर्ष
5	जन्म महिना	……..महिना
6	लिङ्ग	1. ☐ केटी 2. ☐ केटा
7	तपाईंको घरमा बोलिने मुख्य भाषा के हो?	1. ☐ नेपाली 2. ☐ तामाङ 3. ☐ नेवारी 4. ☐ अन्य
8	के तपाईंले आज स्कुल आउन अगाडी बिहानको खाजा खानु भयो ?	1. ☐ खाए 2. ☐ खाइन
9	यो कोठामा तपाईंको कक्षाका साथीहरु मध्ये तपाई कोसङ्ग धेरै खेल्नु हुन्छ?	_____ नाम
10	यो कोठामा भएका तपाईंको कक्षाका साथीहरु मध्ये तपाईंको विचारमा सबै भन्दा मनपर्नेको छ?	_____ नाम

तरकारीहरुको स्वाद

तपाईंलाई तल दिइएका तरकारीहरुको स्वाद कस्तो लाग्छ?
(एउटा तेर्सो लाइनमा एउटा मात्रै ☑ चिन्ह दिनुहोला ।)

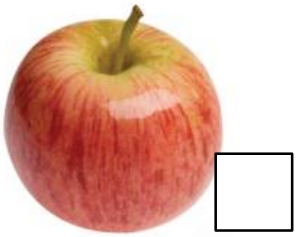
	एकदमै मन पर्छ	मन पर्छ	ठिकै	मन पर्दैन	थाहा छैन
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

	एकदमै मन पर्छ	मन पर्छ	ठिकै	मन पर्दैन	थाहा छैन
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

खाजाको रोजाइ

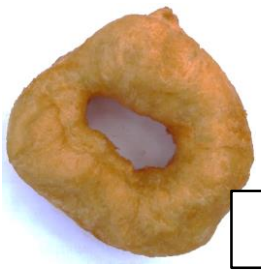
तल दिइएका तीनवटा रोजाइ मध्ये खाजाको रुपमा कुनै एउटा छान्नु परेमा कुनलाई छान्नु हुन्छ ?
(एउटा तेर्सो लाइनमा ☑ चिन्ह दिएर एउटा उत्तर छान्नुहोस)

1 ☐ ☐ ☐

2 ☐ ☐  ☐

3 ☐ ☐ ☐

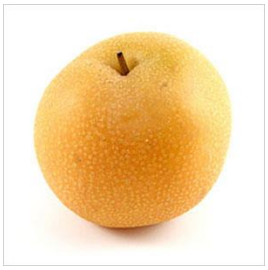
4 ☐ ☐ ☐

5 ☐ ☐  ☐

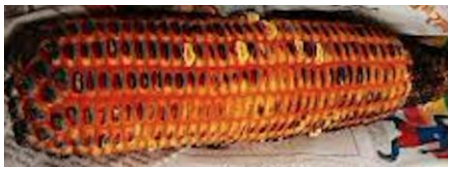
6

Bigger Crispier & Tastier
PARLE
Parle-G
Original Gluco Biscuits

COCONUT CRUNCHEES

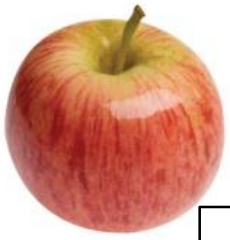


7



POPCORN

8



POP

Haldiram's
HALDIRAM
MOONG DAL

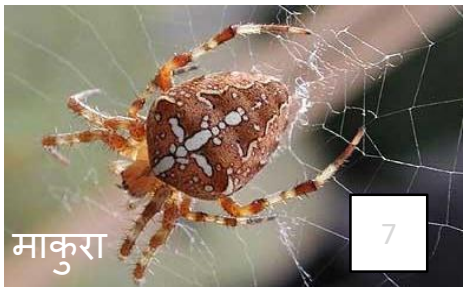
9

10

वाइ वाइ
CHICKEN FLAVOURED INSTANT NOODLES
3 SEASONINGS

किराहरु

चित्रमा देखाएका किराहरु विरुवा बालीका लागि फाइदाजनक पनि छन् र हानी गर्ने पनि छन् । यि मध्ये हानी गर्ने किराहरुलाई ☑ चिन्ह दिनुहोला।



खाना र पोषण

तपाईंको क्षमताले भ्याउनेसम्म सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहुन अनुरोध गर्दछौँ। एउटा प्रश्नको लागि एउटा मात्रै जवाफमा ☑ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

1	आँखाको लागी कुन खाना खादाँ राम्रो हुन्छ ?	1. ☐ काक्रो 2. ☐ सिमी 3. ☐ गाजर 4. ☐ कुखुराको मासु
2	कुन खानाले हड्डीलाई बलियो बनाउँछ ?	1. ☐ काउली 2. ☐ दुध 3. ☐ लट्टेको साँग 4. ☐ भन्टा
3	यी मध्ये कुन खानामा नुनको मात्रा धेरै हुन्छ ?	1. ☐ तयारी चाउचाउ 2. ☐ रोटी 3. ☐ सेल रोटी 4. ☐ पाउरोटी
4	कुन पेय पदार्थले तपाईको दाँत बलियो बनाउछ ?	1. ☐ कोका कोला 2. ☐ फन्टा 3. ☐ दुध 4. ☐ पानी
5	यदि तपाईं यि खानाहरु खानुहुन्छ भने सबैभन्दा अस्वस्थकर खाना कुन हो?	1. ☐ भात 2. ☐ पाउरोटी 3. ☐ अण्डा 4. ☐ तयारी चाउचाउ
6	कुन खानाले मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ?	1. ☐ मासु 2. ☐ गोलभेडा 3. ☐ दुध 4. ☐ प्याज
7	यी खानाका मिश्रणहरु मध्ये कुन् धेरै खाँदा हाम्रो स्वास्थ्यलाई खराब असर गर्दछ?	1. ☐ जिरा 2. ☐ नुन 3. ☐ अदुवा 4. ☐ लसुन

8	यी मध्ये कुन खाना स्वस्थ खानामा पर्दैन ?	1. ☐ तरकारीहरु 2. ☐ कोक, फ्यान्टा 3. ☐ मासु 4. ☐ फलफुल
9	यी मध्ये कुन पोषक तत्व हैन ?	1. ☐ बोसो (फ्याट) 2. ☐ कार्बोहाइड्रेट 3. ☐ चिया 4. ☐ प्रोटिन
10	यी मध्ये कुन खानामा धेरै भिटामिन ए हुन्छ ?	1. ☐ हरियो सागपात 2. ☐ मुगीको दाना 3. ☐ मासु 4. ☐ भात
11	यी मध्ये कुन खाना धेरै खानाले मोटोपना बढाउछ ?	1. ☐ अम्बा 2. ☐ भात 3. ☐ काउली 4. ☐ मुला
12	यी मध्ये कुन खानामा धेरै भिटामिन सि हुन्छ ?	1. ☐ गाजर 2. ☐ कुखुराको मासु 3. ☐ कागती 4. ☐ भात
13	यी मध्ये आँखाको लागी कुन भिटामिन राम्रो हुन्छ ?	1. ☐ भिटामिन ए 2. ☐ भिटामिन बि 3. ☐ भिटामिन सि 4. ☐ भिटामिन डि
14	यी मध्ये कुन पोषक तत्वले हड्डीलाई बलियो बनाउछ?	1. ☐ आइरन 2. ☐ भिटामिन सि 3. ☐ क्यालसियम 4. ☐ प्रोटिन
15	यी मध्ये कुन पोषक तत्वले मांसपेशिको विकास गर्दछ?	1. ☐ आइरन 2. ☐ भिटामिन सि 3. ☐ क्यालसियम 4. ☐ प्रोटिन

पछिल्लो हप्तामा खानु भएको खाजाहरु

पछिल्लो ७ दिनमा तपाईले किन्नुभएको ३ वटा खाजाको नाम लेख्नुहोस।

1	
2	
3	

पछिल्लो ७ दिनमा तपाईको अभिभावकले दिनुभएको ३ वटा खाजाको नाम लेख्नुहोस।

1	
2	
3	

सरसफाई

एउटा प्रश्नको लागि एउटा मात्रै जवाफमा ☑ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

1	विगत 30 दिनमा, तपाईंले खाना खानु अघि कत्तिको हात धुनुभयो?	1. ☐ कहिले पनि धोएन 2. ☐ कहिले काहीं 3. ☐ धेरै पटक 4. ☐ सधैं
2	विगत 30 दिनमा, तपाईंले शौचालय (चर्पी) गइसकेपछि कत्तिको हात धुनुभयो ?	1. ☐ कहिले पनि धोएन 2. ☐ कहिले काहीं 3. ☐ धेरै पटक 4. ☐ सधैं
3	विगत 30 दिनमा, तपाईंले हात धुँदा कत्तिको साबुन प्रयोग गर्नुभयो ?	1. ☐ कहिले पनि गरेन 2. ☐ कहिले काहीं 3. ☐ धेरै पटक 4. ☐ सधैं
4	विगत 30 दिनमा, तपाईंले खुल्ला ठाउँमा दिसा पिसाब गर्नुको सट्टा शौचालय कत्तिको प्रयोग गर्नुभयो?	1. ☐ कहिले पनि गरेन 2. ☐ कहिले काहीं 3. ☐ धेरै पटक 4. ☐ सधैं
5	विगत 30 दिनमा, तपाईं कत्तिको दाँत माज्नुभयो?	1. ☐ कहिले पनि माज्दिन 2. ☐ दिनमा १ चोटी भन्दा कम 3. ☐ दिनमा १ चोटी 4. ☐ दिनमा २ चोटी वा बढी

हिजो खाएको सबै खानाहरु

लगबुक भर्न छुट्टै पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुहोला।

धन्यवाद!