



ATS VALLEY SCHOOL
EXPLORE LEARN LEAD

फ़तह

**जंक फूड
(जनवरी 2023)**

हिंदी की मासिक पत्रिका

जंक फूड खाओगे तो मोटे हो जाओगे,
सब्जियों, फलों को खाओगे तो,
अच्छे स्वास्थ्य वाले कहलाओगे ।

अनिका (5अ)

जंक फूड खाओ ना तुम,
होता है वह पेट के लिए बुरा ,
ना होता उसमें दम ।
खाओ संतुलित खाना जो हमें बनाता सेहतमंद ।
अगर जंक फूड खाओगे तो हो जाएंगी सेहतबंद ।

कलकी (5अ)

जंक फूड है सबको भाते,
बच्चों को अपने पास बुलाते।
बर्गर हमें आवाज़ लगाता,
अपने पास बुलाना चाहता।
खिलाकर अपने आपको वो हमें
मोटा बनाना चाहता।
खराब नूडल्स लंबे-लंबे,
पेट में करवाते दंगे।
इसलिए अब हम जंक फूड ना खाएँगे,
खुद को स्वस्थ बनाएँगे।

तनाज़ कालरा (3ब)



जंक फूड लालच देकर वजन बढ़ाए,
फिर कोई कुछ भी ना कर पाए ।
ये हमें बीमारी का घर बनाए,
फिर अस्पताल के चक्कर लगवाए ।

ध्रुव जिंदल (7ब)

जंक फूड होते स्वाद में अच्छे होते,
उसको खाने वाले बीमार होकर बाद में रोते ।
इसलिए समझदारी दिखलाओ,
घर का बना खाना ही खाओ।

मिशा (5अ)



जंक फूड हटाओ,
हरी-भरी सब्जी फल खाओ ।
संतुलित भोजन हमें हैं अपना,
क्योंकि अपने आप को स्वस्थ बनाना ।

अयान मौर्या (5अ)

जंक फूड मुझे अच्छा लगता,
लेकिन डॉक्टर खाने से मना करते हैं।
इसलिए मम्मी जंक फूड देने से मना करते हैं।

पृषा (3ब)

जंक फूड हमारी सेहत को नुकसान है पहुँचाता,
इसलिए तो इसे जंक फूड के नाम से जाना जाता ।

खुशांत वर्मा (5अ)

चाहे जितना मर्जी समझा लो,
घर पर कुछ भी अच्छा बना लो।
पर जब होती कोई खुशी या त्यौहार,
बच्चे मांगते जंक फूड अपार ।
जिसको खाकर मज़ा तो आता,
पर बाद में पेट का मूड खराब हो जाता ।

गोबिंददीप (5अ)

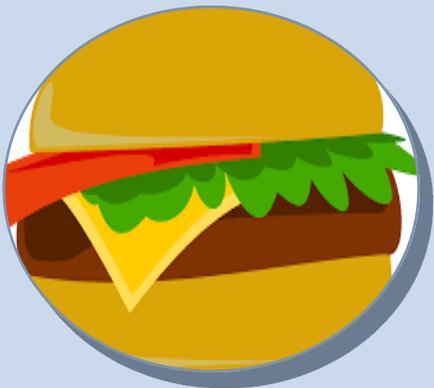


जंक फूड है स्वाद से भरपूर,
जो बार-बार हमें करेगा खाने पर मज़बूर,
डॉक्टर के दरवाजे पर जाने का बनाएगा दस्तूर ।
आओ मिलकर अपने आप से करे वादा,
कि नहीं खाएंगे अब जंक फूड ज़्यादा ।

कनकजोत (7ब)

चारों ओर हाहाकार मचा है,
जंक फूड ने अपना चक्रव्यूह रचा है ।
स्वास्थ्य को बिगाड़ रहा प्रतिदिन,
कोई ना रह पाता आजकल जंक फूड के बिन ।
अपनी सेहत के साथ मत खेलो ।
जंक फूड के स्थान पर संतुलित आहार ले लो ।

ध्रुव (9अ)



मेरी मम्मी मुझे रोज़ समझाती,
जंक फूड की हानियाँ भी बताती ।
केवल कुछ समय के लिए मेरा मन घबराता है,
लेकिन फिर से जंक फूड खाने का मन हो जाता है ।

रिशिका (2अ)