



स्वास्थ्यवर्धक भोजन के लिए ऑस्ट्रेलियाई मार्गदर्शिका

भोजन के इन पाँच समूहों में से प्रतिदिन
अनेक प्रकार के भोजनों का आनन्द लें
पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ

अनाज (cereal) से बना
नाश्ता, अधिकतर साबुत
अनाज व/या अधिक
रेशे वाला अनाज

सब्जियाँ और
फलियाँ/ दालें



चर्बी रहित माँस व पक्षियों
का माँस, मछली, तोफू
(सोया बीन का पनीर), मेवा
व बीज और दालें / फलियाँ

दूध, दही, चीज (अंग्रेजी पनीर)
व/या कोई विकल्प, अधिकतर
कम चर्बी वाला

थोड़ी मात्रा में उपयोग करें

कभी-कभार व थोड़ी मात्रा में लें



गोलाकार में दिए गये
खाद्य-पदार्थों का नाम
अंग्रेजी में दिया गया है
जिससे खरीदते समय
इन्हें पहचानने में
आपको मदद मिले।



एक बार खाने की सामान्य मात्रा (serve) क्या होती है?

प्रति दिन की सामान्य मात्रा

खाद्य-पदार्थ ताज़े, फ्रिज में रखे हुए, पैकेट में बंद या टिन के डब्बे/छोटे कनस्तर में हो सकते हैं



	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	6	5½	5
महिला	5	5	5

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	2½	4½	5	5½	5½
लड़कियाँ	2½	4½	5	5	5

सब्जियाँ व दालें /फलियाँ - लगभग 75 ग्राम



	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	2	2	2
महिला	2	2	2

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	1	1½	2	2	2
लड़कियाँ	1	1½	2	2	2

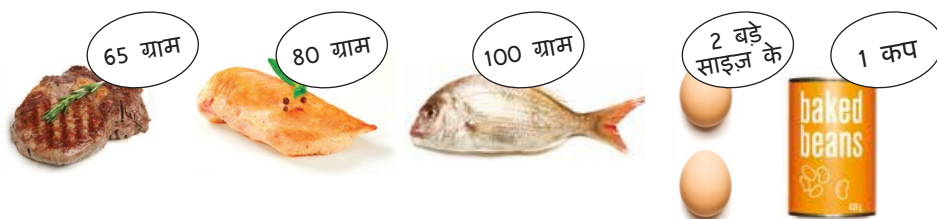
फल - लगभग 150 ग्राम



	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	6	6	4½
महिला	6	4	3

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	4	4	5	6	7
लड़कियाँ	4	4	4	5	7

अनाज (cereal) से बना नाश्ता, अधिकतर साबुत अनाज व/या अधिक रेशे वाला अनाज



	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	3	2½	2½
महिला	2½	2	2

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	1	1½	2½	2½	2½
लड़कियाँ	1	1½	2½	2½	2½

चर्बी रहित माँस व पक्षियों का माँस, मछली, तोफू (सोया बीन का पनीर), मेवा व बीज और दालें /फलियाँ



	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	2½	2½	3½
महिला	2½	4	4

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	1½	2	2½	3½	3½
लड़कियाँ	1½	1½	3	3½	3½

दूध, दही, चीज़ (अंग्रेज़ी पनीर) व/या कोई विकल्प, अधिकतर कम चर्बी वाला