

متوازن غذا



آپ کیا سیکھیں گے؟

1. متوازن غذا کیا ہے؟
2. فوڈ گروپس کیا ہیں؟ صحت مند کھانے کو کیسے حاصل کیا جائے؟
3. ہمیں کتنا کھانا چاہئے؟ پورشن سائز
4. ٹیمپس
5. کونز

1. متوازن غذا کیا ہے؟



■ متوازن غذا وہ ہے جو انسان کی تمام غذائی ضروریات کو پوری کرتی ہے صحت مندر ہنے کے لئے ایک خاص مقدار میں کیلوری اور غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے۔
اہم وٹامنز، معدنیات، غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے

■ یہ جسم اور دماغ کو مضبوط اور صحتمند رکھتی ہے

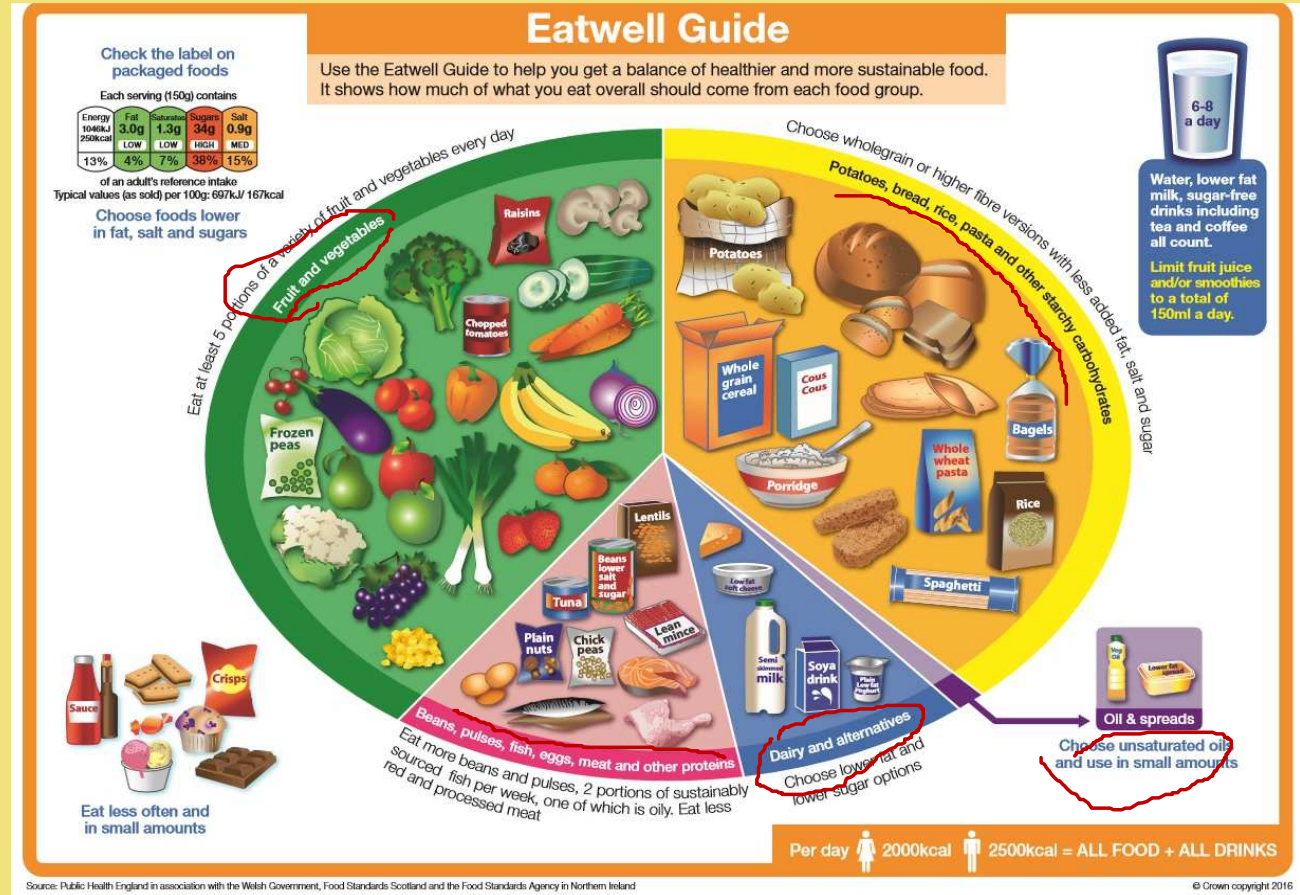
■ اچھی طرح سے کھانا متعدد بیماریوں اور صحت سے متعلق پیچیدگیاں دور کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے

■ متوازن غذا "پرهیز" نہیں ہے۔ یہ ایک طرز زندگی ہے



2 فوڈ گروپس

1. پھل اور سبزیاں
2. روٹی، چاول، پاستا وغیرہ
3. پھلیاں، دالیں، گوشت وغیرہ
4. دودھ اور متبادل
5. چربی اور تیل



3. پورشن سائز

پھل اور سبزیاں: 5 ایک دن

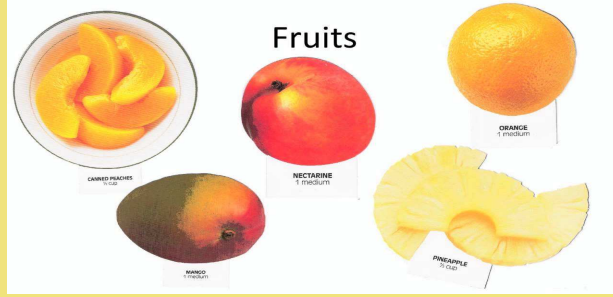
اپنے صبح کے ناشتہ میں ایک چمچ خشک میوہ، جیسے کشمش شامل کرنا 1 حصہ حاصل کرنے کا آسان طریقہ ہے

بسکٹ یا چپس جیسے سنیکس کی جگہ پھلوں کو شامل کریں، اور اپنے لنچ میں سائڈ سلاد شامل کریں

روٹی، چاول، پاستا وغیرہ

ایک تہائی حصہ کھانا ان کھانوں پر مبنی ہونا چاہئے

ہو لگرن کی اقسام کا انتخاب کریں۔ ہو لگرن سفید اقسام کے مقابلے میں زیادہ فائبر، اور عام طور پر زیادہ وٹامنز اور معدنیات پر مشتمل ہوتا ہے





3. پورشن سائز

پھلیاں، دالیں، مچھلی، انڈے، گوشت اور دیگر پروٹین
2 سرونگ



- کم چربی والے گوشت کا انتخاب کریں
- پروس شدہ گوشت کم کھائیں
- ہفتے میں دوبار مچھلی کا انتخاب کریں

3. پورشن سائز

دودھ اور متبادل: ہر دن 1-2 سرونگ

■ دودھ دہی -low fat low sugar

■ کیلشیم فورٹیفائیڈ ورژن

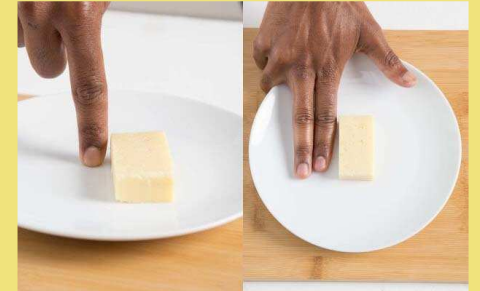


دودھ

دہی



چیز



چربی، چینی اور نمک کم کھائیں

■ چربی اور تیل - ایک سرونگ

■ بہت زیادہ چربی خون میں کو لیسٹرول کی مقدار میں اضافہ کر سکتی ہے، جس سے آپ کے دل کی بیماریوں کے ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

■ چینی مستقل طور پر کھانے اور مشروبات کا زیادہ استعمال کرنا آپ کے وزن میں اضافے اور دانتوں کے خراب ہونے کا خطرہ بڑھاتا ہے

■ زیادہ نمک کھانے سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے

■ آپ جو کھاتے ہیں اس کا تقریباً تین چوتھائی نمک پہلے ہی کھانے میں ہوتا ہے جیسے ناشتہ کے سیریل، سوپ، بریڈ اور چٹنی وغیرہ



صحت مند زندگی گزارنے کے لئے 8 نکات



1. بہت سارے پھل اور سبزی کھائیں
2. ہو لگرین کی اقسام کا انتخاب کریں
3. ہفتے میں دو بار مچھلی کا انتخاب کریں
4. چربی اور چینی میں کمی
5. نمک کم کھائیں
6. فعال رہیں اور صحت مند وزن رکھیں
7. 6-8 گلاس پانی پیئیں
8. ناشتے کو نہیں چھوڑیں

کوئز

ہمیں پھلوں اور سبزیوں کے گروپ سے کتنی سرونگ کھانی چاہیے؟

1. ایک دن میں 1
2. کوئی نہیں
3. ایک دن میں 5

کوئز

صحت مند انتخاب کیا ہے؟

.I آلو کے چپس

.II ایک کولا

.III فروٹ

کوئز

ہمیں کیا کم کھانا چاہئے؟

I. پھل اور سبزیاں

II. دودھ

III. نمک، چینی اور چربی

کوئز

ہم متوازن غذا کیوں کھائیں؟

- I. صحت مند رہنے لیے
- II. ہم صحیح مقدار میں غذائی اجزاء حاصل کرتے ہیں
- III. وزن پر قابو پانے لیے

شكرية

