

प्रति दिन सिफारिश गरिएको फुड गाइड सर्भिडको सङ्ख्या

उमेर लिङ्ग	बालबालिका			किशोर		वयस्कहरू				
	2-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51+	महिलाहरू	पुरुषहरू	महिलाहरू	पुरुषहरू
उमेर	2-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51+	महिलाहरू	पुरुषहरू	महिलाहरू	पुरुषहरू
लिङ्ग	केटीहरू	तथा	केटीहरू	महिलाहरू	पुरुषहरू	महिलाहरू	पुरुषहरू	महिलाहरू	पुरुषहरू	पुरुषहरू
तरकारी तथा फलफूल	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7	
अन्न उत्पादनहरू	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7	
दुध तथा विकल्पहरू	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3	
मासु तथा विकल्पहरू	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3	

माथि उल्लेखित चार्टले तपाईंलाई चार खाना समूहहरूबाट प्रत्येक दिन कतिवटा फुड गाइड सर्भिड्स आवश्यक पर्दछ भनी देखाउँछ।

सिफारिश गरिएको खानाको परिमाण तथा प्रकार हुनु तथा क्यानडाको फुड गाइडमा रहेको सुझावहरू पालना गर्नाले निम्नको लागि मद्दत गर्नेछः

- भिटामिनहरू, खनिज पदार्थहरू तथा अन्य पोषणहरूको लागि तपाईंको आवश्यकताहरू प्राप्त गर्न।
- मोटोपन, 2 प्रकारको मधुमेह, हृदय रोग, निश्चित प्रकारको क्यान्सर तथा ओस्टियोपोरोसिस हुने तपाईंको जोखिमलाई कम गर्न।
- तपाईंको समग्र स्वास्थ्य तथा जीवनलाई योगदान दिन।

वान फुड गाइड सर्भिड भनेको के हो?

(What is One Food Guide Serving?)

तलका उदाहरणहरूमा हेर्नुहोस्।



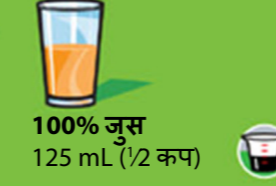
ताजा, जमाइएको वा क्यानमा राखिएका तरकारीहरू
125 mL (1/2 कप)



सागपात तरकारी
पकाइएको: 125 mL (1/2 कप)
काँचो: 250 mL (1 कप)



ताजा, जमाइएको वा क्यानमा क्यानमा राखिएका फलफूलहरू
1 फलफूल वा 125 mL (1/2 कप)



100% जुस
125 mL (1/2 कप)



पाउरोटी
1 भाग (35g)



बेजल
1/2 बेजल (45 g)



रोटीहरू
1/2 पिटा वा टोटिल्ला वा नान
(35 g)



पकाइएको भात, बल्गर वा क्विनोआ
125 mL (1/2 कप)



अन्न चिसो: 30 g
तातो: 175 mL (3/4 कप)



पकाइएको पास्ता वा कउसकउस
125 mL (1/2 कप)



दुध वा पाउडर दुध (पुनः बनाइएको)
250 mL (1 कप)



क्यानको दुध (बाफ सुकाइयो)
125 mL (1/2 कप)



कडा सोया पेय पदार्थ
250 mL (1 कप)



दही
175 g (3/4 कप)



केफिर
175 g (3/4 कप)



चिज
50 g (1 1/2 ओउंस)



पकाइएको माछा, सेलफिस, कुखुरा, बोसो रहित मासु
75 g (2 1/2 oz.)/125 mL (1/2 कप)



पकाइएका लेगमहरू
175 mL (3/4 कप)



टोफु
150 g वा
175 mL (3/4 कप)



अण्डाहरू
2 अण्डाहरू



बदाम वा नट बटरहरू
30 mL (2 ठूलो चम्चा)



ओखर तथा बीउहरू
60 mL (1/4 कप)

तेल तथा बोसो

- प्रत्येक दिन असंतृप्त बोसोको थोरै परिमाण - 30 to 45 mL (2 to 3 ठूलो चम्चा) - समावेश गर्नुहोस्। यसमा खाना पकाउन, सलाद सजाउन, मार्जरीन तथा मेयोनेजमा प्रयोग गरिने तेल समावेश छ।
- तरकारीको तेल जस्तै कानोला, ओलाइभ तथा सोयाबिन प्रयोग गर्नुहोस्।
- कम संतृप्त तथा बोसो भएको नरम मार्जरीन छनौट गर्नुहोस्।
- नौनी, हार्ड मार्जरीन, लार्ड तथा सर्टनिड का मात्राहरूलाई सीमित राख्नुहोस्।

प्रत्येक फुड गाइड सर्भिडलाई महत्व दिनुहोस्...

तपाईं घर, स्कूल, काममा - रहदा वा बाहिर खाँदा!

- ▶ प्रत्येक दिन कम्तिमा एउटा गाढा हरियो र एक सुन्तला रङ्गको तरकारी खानुहोस्।
 - गाढा हरियो तरकारीहरू जस्तै ब्रोकाउली, सलाद पत्ता र पालुङ्गो खानुहोस्।
 - सुन्तला रङ्गका तरकारीहरू जस्तै मुला, सखरखण्ड तथा फर्सी खानुहोस्।
- ▶ थोरै बोसो, चिनी वा नुन वा केही नहालिएको तरकारीहरू र फलफूल छनौट गर्नुहोस्।
 - धेरै भुटेको भन्दा पनि बाफबाट पकाएको, सेकेको वा थोरै-भुटेको तरकारीहरूको मजा लिनुहोस्।
- ▶ जुसभन्दा पनि धेरै तरकारीहरू तथा फलफूल खानुहोस्।

- ▶ तपाईंको कम्तिमा पनि आधा अन्न उत्पादनलाई प्रत्येक दिन होल ग्रेन बनाउनुहोस्।
 - विभिन्न किसिमका होल ग्रेनहरू जस्तै जौ, ब्राउन राइस, जै, क्विनोआ तथा वाइड राइस खानुहोस्।
 - होल ग्रेन रोटीहरू, ओटमील वा होल गहुँ पास्ताको मजा लिनुहोस्।
- ▶ बोसो, चिनी वा नुन कमभएको अन्न उत्पादनहरू छनौट गर्नुहोस्।
 - चलाख रोजाइहरू गर्न सूचक पत्र भएको पोषण तथ्यहरूको तालिकालाई तुलना गर्नुहोस्।
 - अन्न उत्पादनहरूको साँचो स्वादको मजा लिनुहोस्। ससहरू वा स्प्रेडहरू थप्दा, थोरै मात्रा प्रयोग गर्नुहोस्।

- ▶ सधैं 1%, वा 2% तर हटाएको दुध पिउनुहोस्।
 - पर्याप्त भिटामिन डीको लागि प्रत्येक दिन 500 mL (2 कप) दुध पिउनुहोस्।
 - यदि तपाईं दुध पिउनु हुँदैन भने दूध सोया पेय पदार्थहरू पिउनुहोस्।
- ▶ कम बोसो भएको दुध विकल्पहरू चयन गर्नुहोस्।
 - चलाख रोजाइहरू गर्न दही वा चिजहरूको पोषण तथ्यहरूको तालिकालाई तुलना गर्नुहोस्।

- ▶ मासुका विकल्पहरू जस्तै गेडागुडीहरू, मुसुरी तथा टोफु धेरै खानुहोस्।
- ▶ प्रत्येक हप्ता कम्तिमा पनि माछाको दुईवटा फुड गाइड सर्भिड्स खानुहोस्!*
- चार, हेरिड, मेक्रेल, सालमोन, सार्डिन्स तथा ट्राउट माछा छनौट गर्नुहोस्।
- ▶ थोरै बोसो वा नुन भएको वा केही नहालि तैयार गरिएको मासु तथा वैकल्पिकहरू चयन गर्नुहोस्।
 - मासुमा देखिएका बोसोहरू हटाउनुहोस्। कुखुराको छाला हटाउनुहोस्।
 - थोरै वा केहीपनि चिल्लो आवश्यक नहुने आगोमा पकाउने, सेक्ने वा तातो पानीमा पकाउने जस्ता पकाउने विधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
 - यदि तपाईं लन्चियन मासु, ससेजहरू वा प्याक गरिएको मासु खानु हुन्छ भने, कम नुन (सोडियम) तथा बोसो भएकालाई छनौट गर्नुहोस्।



चारवटा खाना समूहहरूबाट विभिन्न किसिमका खानाहरूको मजा लिनुहोस्।



आफ्नो तिखिलाई पानीद्वारा मेटाउनुहोस्!

नियमित रूपमा पानी पिउनुहोस्। तपाईंको तिर्खा मेटाउनको लागि त्यो क्यालोरी-मुक्त तरिका हो। गर्मी मौसममा वा तपाईं सक्रिय रहेको बेलामा धेरै पानी पिउनुहोस्।

* स्वास्थ्य क्यानडाले निश्चित प्रकारका माछामा पाइने पारोको पारदेखि टाढै रहने सुझाव दिन्छ। हालैको जानकारीको लागि www.healthcanada.gc.ca हेर्नुहोस्।

विभिन्न उमेर तथा स्थितिको लागि सुझाव...

(Advice for different ages and stages...)

बालबालिका

निम्न क्यानेडाको फुड गाइडले बालबालिकालाई वृद्धि हुन तथा बढ्न मद्दत गर्दछ।

साना बालबालिकालाई थोरै भोक लाग्छ र वृद्धि तथा विकास हुनको लागि क्यालोरीहरू चाहिन्छ।

प्रत्येक दिन थोरै पोषणयुक्त भोजन तथा नाश्ता खानुहोस्।

तिनीहरूको बोसो सामग्रीको कारणले पोषणयुक्त खानाहरूमा प्रतिबन्ध न लगाउनुहोस्। चारवटा खाना समूहहरूबाट विभिन्न किसिमका खानाहरू प्रदान गर्नुहोस्।

प्रायः जसो... प्रेरणाको स्रोत बन्नुहोस्।

बच्चा जन्माउने उमेरका महिला

सबै महिला गर्भवती हुन सक्छन् र गर्भवती भएका वा स्तनपान गराउने महिलालाई प्रत्येक दिन फोलिक एसिड भएको बहुभिटामिन आवश्यक पर्दछ। गर्भवती महिलाले उनीहरूको बहुभिटामिनमा आइरन पनि समावेश गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य सेवा व्यावसायिकले तपाईंको लागि उपयुक्त बहुभिटामिन फेला पार्न तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्।

गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिलाहरूलाई धेरै क्यालोरी आवश्यक पर्दछ। प्रत्येक दिन 2 देखि 3 फुड गाइड सर्भिङ्स समावेश गर्नुहोस्।

यहाँ दुईवटा उदाहरणहरू छन्:

नाश्तामा फलफूल तथा दही खानुहोस्, वा

बिहानको खाजामा टोस्टको एक स्लाइस अधिक खानुहोस् तथा रातीको खानामा अतिरिक्त गिलासको दुध पिउनुहोस्।

50 भन्दा माथिका पुरुष तथा महिला

50 वर्षको उमेरपछि भिटामिन डीको आवश्यकता वृद्धि हुन्छ।

क्यानेडाको फुड गाइडको अतिरिक्त, 50 भन्दा माथिका सबै जनाले दैनिक रूपमा 10 µg (400 IU) को भिटामिन डी पूरकको रूपमा लिनुपर्छ।

राम्रो खानुहोस् तथा आज र सधैं सक्रिय रहनुहोस्!

(Eat well and be active today and every day!)

राम्रो खाने तथा सक्रिय रहनेका फाइदाहरू निम्न हुन्:

- समग्र स्वास्थ्य राम्रो हुने।
- राम्रो महसुस गर्ने तथा देखिने।
- रोग लाग्ने जोखिम कम हुन्छ।
- थप ऊर्जा आउँछ।
- स्वस्थकर शरीर तौल हुन्छ।
- मांसपेशीहरू तथा हड्डीहरू बलियो हुन्छन्।

सक्रिय रहनुहोस्

प्रत्येक दिन सक्रिय रहनको लागि उत्कृष्ट स्वास्थ्य तथा स्वस्थकर शरीर तौलतर्फ अग्रसर हुनुहोस्।

वयस्कहरूले कम्तीमा पनि 2 ½ घण्टासम्म मध्यमदेखि फुर्तीलो शारीरिक क्रियाकलाप संचित गर्नुपर्छ तथा बालबालिका तथा युवाहरूले प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि 60 मिनेट संचित गर्नुपर्छ भनी सिफारिश गरिन्छ। तपाईंले यो सबै एकैपटकमा गर्नुपर्दैन। हप्तामा फैलिएको विभिन्न प्रकारका क्रियाकलापहरू छनौट गर्नुहोस्।

बिस्तारै सुरु गर्नुहोस् तथा पछि वृद्धि गर्नुहोस्।

राम्रो खानुहोस्

उत्कृष्ट स्वास्थ्य तथा स्वस्थकर शरीर तौलतर्फ बढ्ने अर्को महत्वपूर्ण चरण भनेको क्यानडाको फुड गाइडलाई निम्न तरीकाले पालना गर्नु हो:

- प्रत्येक दिन सिफारिश गरिएको खानाको परिमाण तथा प्रकार खाने।
- उच्च मात्रामा क्यालोरीहरू, बोसो, चिनी वा नुन (सोडियम) भएका खानाहरू तथा पेय पदार्थहरू जस्तै केकहरू, पेस्ट्रीहरू, चकलेट र क्यान्डीहरू, कुकिज तथा गानोला बारहरू, डोनटहरू तथा मफिन्स, आइसक्रिम तथा चिसो मिठाईहरू, फ्रेंड फ्राइज, आलुको चिपहरू, नाकोस तथा अन्य नुनिलो नाश्ताहरू, मदिरा, फलफूलको स्वाद भएको पेयपदार्थ, हल्का पेयपदार्थहरू, स्पोर्ट्स तथा ऊर्जा पेय पदार्थहरू, र गुलियो तातो वा चिसो पेय पदार्थहरू कम गर्ने।

लेबल पढ्नुहोस्

- कम बोसो, संतृप्त बोसो, बोसोमुक्त, चिनी तथा नुन भएको उत्पादनहरू छनौट गर्न खाना लेबलहरूमा भएको पोषण तथ्य तालिकासित तुलना गर्नुहोस्।

- ध्यानमा राख्नुहोस् कि सूचित क्यालोरीहरू तथा पोषणहरू पोषण तथ्य तालिकाको शीर्ष स्थानमा उल्लेखित खानाको परिमाण सित सम्बद्ध छ।

ट्रान्स बोसो कम गर्ने

जब पोषण तथ्य तालिका उपलब्ध हुँदैन, ट्रान्स तथा संतृप्त बोसो कम भएको खानाहरू छनौट गर्न पोषणसम्बन्धी जनाकारीको लागि आग्रह गर्नुहोस्।

पोषण तथ्यहरू

परिमाण	% दैनिक मूल्य
क्यालोरीहरू 0	
बोसो 0 g	0 %
संतृप्त 0 g	0 %
+ ट्रान्स 0 g	
कोलेस्ट्रॉल 0 mg	
सोडियम 0 mg	0 %
कार्बोहाइड्रेट 0 g	0 %
फाइबर 0 g	0 %
चिनी 0 g	
प्रोटीन 0 g	
भिटामिन ए 0 %	भिटामिन सी 0 %
क्याल्सियम 0 %	आइरन 0 %

आज कदम बढाउनुहोस्...

- प्रत्येक दिन बिहानको नाश्ता गर्नुहोस्। यसले दिनभरमा तपाईंको भोकलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्नेछ।
- तपाईं जहाँ जान सक्नुहुन्छ जानुहोस् - बासबाट पहिले नै ओर्लिनुहोस्, सिटीको प्रयोग गर्नुहोस्।
- भोजन तथा नाश्तामा तरकारीहरू तथा फलफूल खानुका फाइदाहरू।
- टिभी हेर्ने वा कम्प्युटर गेम खेल्ने जस्ता निष्क्रिय रहने समय कम बिताउनुहोस्।
- तपाईंलाई अझ स्वस्थकर रोजाईहरू गर्नको लागि मद्दत गर्न खाँदा मेनु आइटमहरूको बारेमा रहेको पोषण जानकारीको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।
- परिवार तथा साथीहरू खानाको मजा लिनुहोस्।
- खानेको लागि समय लिनुहोस्।

र प्रत्येक पटक चेंबाउदा स्वाद लिनुहोस्! थप जानकारी, इन्टरएक्टिभ उपकरणहरू वा अतिरिक्त प्रतिलिपिहरूका लागि क्यानेडाको फुड गाइडमा अनलाइन हेर्नुहोस्:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

वा सम्पर्क गर्नुहोस्:

प्रकाशनहरू
स्वास्थ्य क्यानडाको
ओटावाओ, ओन्टारियो K1A 0K9
इ-मेल: publications@hcc-sc.gc.ca
टेलिफोन: 1-866-225-0709
फ्याक्स: (613) 941-5366
TTY: 1-800-267-1245

Également disponible en français sous le titre :
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

यस प्रकाशनलाई डिस्कट, ठूलो प्रिन्ट, अडियो-क्यासेट र ब्रेलमा उपलब्ध गर्नको लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ।

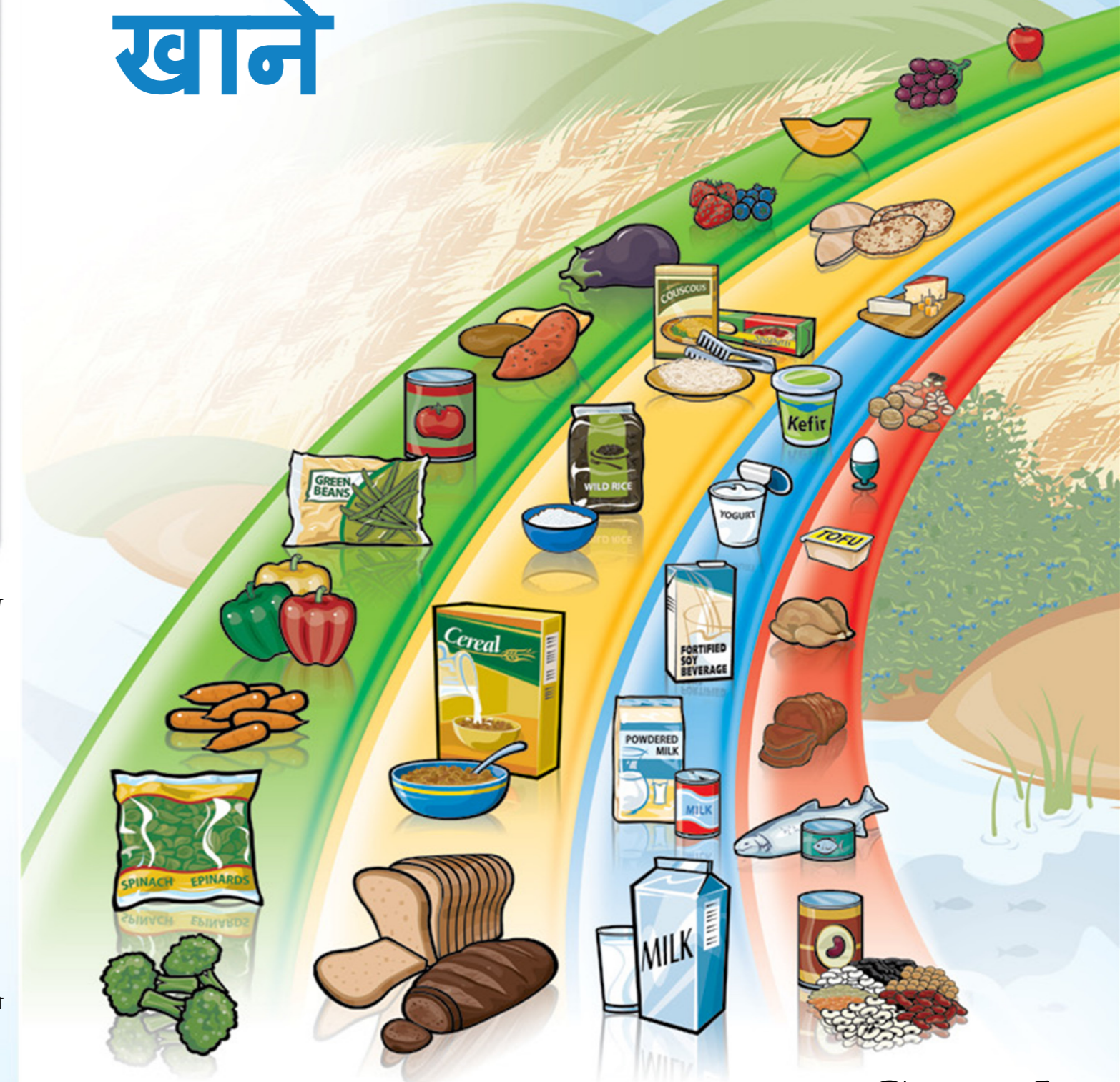


Health Canada Santé Canada

Your health and safety... our priority.

Votre santé et votre sécurité... notre priorité.

फुड गाइडको साथमा राम्रो खाने



म फुड गाइड सर्भिङ्सलाई कसरी भोजनमा जोड्न सक्छु?

(How do I count Food Guide Servings in a meal?)



यहाँ उदाहरण छन्:

तरकारी तथा गाईको मासुलाई चामलसँग हल्का भुटेको, एल गिलास दुध र मिठाईको रूपमा स्याउ

250 mL (1 कप) मिश्रित ब्रोकाउली, मुला तथा गुलियो रातो खोर्सानी (सिम्ला मिर्च)	=	2 तरकारीहरू तथा फलफूल फुड गाइड सर्भिङ्स
75 g (2 ½ oz.) पातलो गाईको मासु	=	1 मासु तथा वैकल्पिकहरू फुड गाइड सर्भिङ्स
250 mL (1 cup) ब्राउन राइस	=	2 अन्न उत्पादनहरू फुड गाइड सर्भिङ्स
5 mL (1 tsp) कानोला तेल	=	दिनभरिमा खाने तपाईंको तेल तथा बोसोको भाग
250 mL (1 कप) 1% दुध	=	1 दुध तथा वैकल्पिकहरू फुड गाइड सर्भिङ्स
1 स्याउ	=	1 तरकारीहरू तथा फलफूलहरू फुड गाइड सर्भिङ्स