

ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖਾਓ! ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ!

(Punjabi Version)



ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਾਤਰ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ, ਕਾਰਜ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ (ਬਾਲਗ)



- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ:**
- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਅਚਨਚੇਤ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
 - ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ - ਅਨਾਜ
 - ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ - ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
 - ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਓ - ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ (ਸ਼ੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਸਮੇਤ)
 - ਘੱਟ ਖਾਓ - ਚਰਬੀ/ਤੇਲ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ
 - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਧ ਸਮੇਤ) ਪੀਓ
 - ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਾਜ ਖਾਓ

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ: ਕੌਰੀ/ਦਲੀਆ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨੂਡਲਜ਼ (ਵਰਮੀਸੇਲੀ), ਨੂਡਲਜ਼, ਚਾਵਲ, ਚੀਨੀ ਬਨ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਬਰੈੱਡ, ਬਿਸਕੁਟ, ਆਦਿ।

ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ1, ਬੀ6 ਅਤੇ ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਮੀਲ ਅਤੇ ਹੇਲਮੀਲ ਬਰੈੱਡ) ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਉੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਤਲੇ ਹੋਏ) ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਹੋਰ - ਰਾਈਸ ਨੂਡਲਜ਼ (ਵਰਮੀਸੇਲੀ), ਸ਼ੰਘਾਈ ਨੂਡਲਜ਼, ਮੈਟੋ, ਮੈਕਰੋਨੀ, ਹੇਲਮੀਲ ਪਾਸਤਾ, ਲਾਲ ਚਾਵਲ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਓਟਮੀਲ, ਹੇਲਮੀਲ ਬਰੈੱਡ, ਬਿਸਕੁਟ, ਆਦਿ।

ਘੱਟ - ਤੇਲ ਨੂਡਲਜ਼ (ਯੋ ਮੀਆਂ), ਤਤਕਾਲ ਨੂਡਲਜ਼, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਕੇਕ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਿਸਕੁਟ, ਆਦਿ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ: ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਲੌਕੀ, ਬੀਨਜ਼, ਮਸ਼ਰੂਮ, ਫਲ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਆਦਿ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਦਿਨ-ਦਿਨ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ-ਦਿਨ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਚੁਣੋ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਗੀ ਅਤੇ ਪੂਨ)।

ਹੋਰ - ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ

ਘੱਟ - ਸ਼ਰਬਤ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਰੂਟ, ਮਿੱਠੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ (ਮਿੱਠਾ) ਸੁੱਕਾ ਮੇਵਾ, ਆਦਿ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸੁਝਾਅ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ- ਮੌਸਮੀ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਘੱਟ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰ੍ਹੋਂ)

ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਓ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ: ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰ, ਬੀਫ ਅਤੇ ਲੋਲੇ) ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ; ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ; ਅੰਡੇ; ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਬੀਨ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਟੋਫੂ), ਗਿਰੀਦਾਰ, ਬੀਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਚੂ ਅਤੇ ਤਿਲ), ਆਦਿ।

ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਰੈੱਡ ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਬੀਨ ਉਤਪਾਦ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਝਾਅ: ਲੀਨ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਆਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਸਾਫੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ - ਲੀਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਬੀਨ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਬੀਨ ਕਰਡ ਸ਼ੀਟ), ਆਦਿ।

ਘੱਟ - ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਚਿਕਨ ਦੇ ਪੈਰ, ਐਫਲ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਜੇਜ਼ ਅਤੇ ਲੰਚ ਮੀਟ), ਬਾਰਬਿਕੂ ਮੀਟ, ਚੀਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੀਟ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਬੀਨ ਦਹੀਂ, ਬੀਨ ਕਰਡ ਪਫ, ਆਦਿ।

ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਓ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ: ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕਸ, ਆਦਿ।

ਸੁਝਾਅ: ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ/ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਆਦਿ।

ਘੱਟ - ਫੁੱਲ-ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਫੁੱਲ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਮਿੱਠੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ, ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ, ਫਲੇਵਰਡ ਦੁੱਧ, ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਡਰਿੰਕਸ), ਆਦਿ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ2 ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ ਚਰਬੀ/ਤੇਲ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ: ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੱਧੂਰੀ); ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੂਣ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਸੁਆਦ; ਸ਼ੱਕਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ), ਸ਼ਰਬਤ, ਕੈਂਡੀਜ਼, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਆਦਿ।

ਸੁਝਾਅ: ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ/ਤੇਲ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਮਿੰਗ, ਡਬਲ-ਬਾਇਲਿੰਗ, ਸਟੀਵਿੰਗ, ਬਲੈਂਚਿੰਗ, ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ।

ਹੋਰ - ਕੁਦਰਤੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਅਦਰਕ, ਬਸੰਤ ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ)

ਘੱਟ - ਤਲੇ ਹੋਏ/ਫ੍ਰਿਏ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਡਰਿੰਟਰ (ਫ੍ਰੀਟੀਆਰ)); ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਮੈਂਟਡ ਬੀਨ ਦਹੀਂ, ਨਮਕੀਨ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਮੱਛੀ); ਕੈਂਡੀਜ਼, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮਿਨੀਆਂ, ਆਦਿ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ 6-8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਓ					
ਸਰੋਤ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਧ। ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।					
ਤਰਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?					
ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਅਨਾਜ	ਫਲ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ
ਉਮਰ					
2-5 ਸਾਲ	1.5-3 ਕਟੋਰੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਸੇਵਾ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1.5 ਸਰਵਿੰਗ	1.5-3 ਟੇਲਾਂ	2 ਗਲਾਸ
6-11 ਸਾਲ	3-4 ਕਟੋਰੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ	3-5 ਟੇਲਾਂ	2 ਗਲਾਸ
12-17 ਸਾਲ	4-6 ਕਟੋਰੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਸਰਵਿੰਗ	4-6 ਟੇਲਾਂ	2 ਗਲਾਸ
18-64 ਸਾਲ	ਪੁਰਸ਼: 4-8 ਕਟੋਰੇ ਔਰਤਾਂ: 3-6 ਕਟੋਰੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਸਰਵਿੰਗ	5-8 ਟੇਲਾਂ	2 ਗਲਾਸ
65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵਧ	3-5 ਕਟੋਰੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਸਰਵਿੰਗ	5-6 ਟੇਲਾਂ	1-2 ਗਲਾਸ
ਟਿੱਪਣੀਆਂ	ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਦਾ 1 ਕਟੋਰਾ = ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨੂਡਲਜ਼, 1 ਕਟੋਰਾ = ਰੋਟੀ, 2 ਟੁਕੜੇ	1 ਫਲ ਦੀ ਸੇਵਾ = ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸੇਬ, 1 ਟੁਕੜਾ = ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, 1 ਕਟੋਰਾ	1 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ = ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, 1/2 ਕਟੋਰਾ = ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, 1 ਕਟੋਰਾ	1 ਟੇਲ ਮੀਟ = ਅੰਡੇ, 1 ਟੁਕੜਾ = ਪੰਕਾ ਟੇਫੂ, 1/4 ਬਲਾਕ	1 ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ = ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, 2 ਟੁਕੜੇ = ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, 1 ਘੜਾ (150 ਮਿ.ਲੀ.)