



روزانہ مائع کے 6-8 گلاس پیئیں

ذرائع: پانی اور مشروبات (مثلاً چائے، دودھ (ترجیحی طور پر بالائی کے بغیر دودھ)، یخنی)۔

آپ کو روزانہ کتنی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟

خوراک کے گروہ	عمر	اناج	پھل*	سبزیاں*	گوشت، مچھلی، انڈہ اور متبادل	دودھ اور اس کے متبادل	چربی/تیل، نمک اور چینی
2 - 5 سال	2 - 5 سال	1.5 - 3 پیالے	کم از کم 1 سرونگ	کم از کم 1.5 سرونگز	1.5 - 3 چھٹانک	2 گلاس	چربی/تیل، نمک اور چینی
6 - 11 سال	6 - 11 سال	3 - 4 پیالے	کم از کم 2 سرونگز	کم از کم 2 سرونگز	3 - 5 چھٹانک	2 گلاس	سب سے کم کھائیں انہیں کھانوں کے دوسرے گروہوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
12 - 17 سال	12 - 17 سال	4 - 6 پیالے	کم از کم 2 سرونگز	کم از کم 3 سرونگز	4 - 6 چھٹانک	2 گلاس	سب سے کم کھائیں انہیں کھانوں کے دوسرے گروہوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
18 - 64 سال	مرد	4 - 8 پیالے	کم از کم 2 سرونگز	کم از کم 3 سرونگز	5 - 8 چھٹانک	2 گلاس	سب سے کم کھائیں انہیں کھانوں کے دوسرے گروہوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
18 - 64 سال	خواتین	3 - 6 پیالے	کم از کم 2 سرونگز	کم از کم 3 سرونگز	5 - 7 چھٹانک	1 - 2 گلاس	سب سے کم کھائیں انہیں کھانوں کے دوسرے گروہوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
65 سال یا زیادہ	65 سال یا زیادہ	3 - 5 پیالے	کم از کم 2 سرونگز	کم از کم 3 سرونگز	5 - 6 چھٹانک	1 - 2 گلاس	سب سے کم کھائیں انہیں کھانوں کے دوسرے گروہوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
تیسرے	تیسرے	پکے ہوئے چاولوں کا 1 پیالہ = پکے ہوئے نوڈلز، ¼ پیالہ = روٹی، 2 ٹکڑے	پھل کی ایک سرونگ = درمیانی درجے کا ایک سیب، 1 ٹکڑہ - کیوی، 2 ٹکڑے	سبزی کی 1 سرونگ - پکی ہوئی سبزیاں، ٹکڑا - سلکی ٹوفو، 1 ٹکڑا	گوشت کی 1 چھٹانک = انڈا، 1 ٹکڑا - سلکی ٹوفو، 1 پائٹ	دودھ کا 1 گلاس = کم چربی والی پنیر، 2 ٹکڑے = کم چربی والا سادہ دہی، 1 پائٹ (150 ملی لیٹر)	سب سے کم کھائیں انہیں کھانوں کے دوسرے گروہوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

نوٹ: 1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر؛ 1 گلاس = 240 ملی لیٹر

* مندرجہ بالا فہرست میں پھلوں اور سبزیوں کی مقداریں صرف روزانہ کی کم از کم سفارش کردہ مقداریں ہیں۔ عمر کے تمام گروہوں کے لیے زیادہ استعمال کا ہمیشہ مشورہ دیا جاتا ہے۔ ہمارے لیے روزانہ کی بنیاد پر ضروری توانائی اور غذائیت کی مقدار پر شخص کے لیے مختلف ہوتی ہے اور عمر، جنس، جسم کی لمبائی، جسم کے وزن، سرگرمی کے درجے اور صحت کے حالات کی بنیاد پر بھی تبدیل ہوتی ہے۔ کھانے کے درست سائز اور کھانے کی اشیاء کے تناسب کے لیے ہیلدی ایٹنگ فوڈ پائیرامڈ چیک کرنے کے علاوہ، کھانوں کے لیبلز پر بھی توجہ دی جانی چاہیے، جن میں کھانے کے اجزاء اور غذائیت کے بارے میں معلومات موجود ہوتی ہے۔ بہتر صحت کے لیے، زیادہ غذائی قدر والی کھانے کی اشیاء کا انتخاب کریں۔



سٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ
http://www.chp.gov.hk



ہیلتھ ایٹ سمارٹ کی ویب سائٹ
www.eatsmart.gov.hk



صحت بخش کھائیں! ہیلدی ایٹنگ فوڈ پائیرامڈ پر عمل کریں!

اعتدال سے کھائیں گوشت، مچھلی، انڈہ اور متبادل

گوشت، پولٹری، مچھلی اور انڈوں میں پروٹین اور وٹامن B12 کی مقدار کثرت میں ہوتی ہے۔ اس زمرے میں سے سرخ گوشت، جگر اور انڈے آرن سے مچھلی اور سمندری غذائیں؛ انڈے؛ خشک دانے (مثلاً بین کرڈ (ٹوفو)، سویا بین، وائیٹ بین، بلیک بین، سفید لوبیا، سرخ لوبیا، مونگ؛ نٹس، بیج (مثلاً مونگ پھلیاں، کیشیو نٹس، تل) وغیرہ۔

مشورے: خالص گوشت کا انتخاب کریں اور چربی کو کاٹ کر اتار لیں۔ اوجھڑی کے استعمال کو کم کریں۔ سبزی خور افراد کو پروٹین اور آرن کی مقدار کو بڑھانے کے لیے زیادہ خشک پھلیاں، نٹس اور سویا بین کی فراہمی نہ کی گئی مصنوعات کھانی چاہیں۔

زیادہ - خالص گوشت، مچھلی، خشک پھلیاں، پھلیوں والی مصنوعات (مثلاً بین کرڈ، تازی بین شیٹس)۔

کم - چربی والا گوشت، مرغی کی جلد، مرغی کے پاؤں، اوجھڑی، کین میں بند گوشت، پہلے سے تیار شدہ گوشت (مثلاً ساسج، لنچین گوشت)، باری کیو گوشت، محفوظ کیا گیا گوشت، فرائی شدہ بین کرڈ، بین کرڈ پف وغیرہ۔

اعتدال سے کھائیں دودھ اور اس کے متبادل

دودھ اور اس کے متبادل کیلشیم، پروٹین اور وٹامن B2 سے بھرپور ہوتے ہیں۔

زیادہ - کم چربی/بالائی کے بغیر دودھ، کم چربی والی پنیر، سوئے کی کیلشیم فورٹیفائیڈ مشروبات، کم چربی والا سادہ دہی وغیرہ

کم - پوری کریم والا دودھ، پوری چکنائی والی پنیر، دودھ کی میٹھی مصنوعات (مثلاً کنڈینسڈ، چاکلیٹ ملک، پاپایا ملک، آئس کریم، دہی کی مشروبات)۔

کم سے کم چربی/تیل، نمک اور چینی کھائیں

مشورے: ایسے کھانوں کا انتخاب کریں، جن میں چربی/تیل، نمک اور چینی کم ہو۔ کھانے پکانے کے کم چربی والے طریقے استعمال کریں، مثلاً اسٹیمنگ، اسٹیونگ، بریزنگ، ابلانا، بلائینگ وغیرہ۔

زیادہ - قدرتی جڑی بوٹیوں اور مصالحے (مثلاً آدرک، کچا پیاز، لہسن اور کالی مرچ)

کم - فرائی/ڈیپ فرائی شدہ کھانے (مثلاً فرنچ فرائیز، ڈیپ فرائیڈ چائینیز آئل اسٹیکس (یوٹیو)؛ محفوظ کردہ کھانا (مثلاً محفوظ کردہ بین کرڈ، نمک لکے انڈے اور نمک لگی مچھلی)؛ کینڈیز، کیک، سافٹ ڈرنکس، اضافی میٹھے والی مشروبات، آئس کریم، ڈیزرس، وغیرہ۔

کھانوں کے گروہ

زیادہ اناج کھائیں

اناج میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو توانائی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ ان میں کچھ مقدار میں وٹامن B1، B6 اور سبزیوں کی پروٹینز شامل ہوتی ہیں۔ سالم اناج کے کھانے (مثلاً جینی کا آٹا، بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی) میں غذائی ریشوں کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔

مشورے: کم چربی (مثلاً ڈیپ فرائی نہ ہو) اور سالم اناج والی غذاؤں کا انتخاب کریں۔

زیادہ - چاولوں کے نوڈلز (سویاں)، شنکائی نوڈلز، مائٹو، میکرونی: سرخ چاول، بھورے چاول، جینی کا آٹا، بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی، بسکٹس وغیرہ۔

کم - تیل والے نوڈلز (یاؤ میٹین)، انسٹنٹ نوڈلز، پیسٹریز، کیکس اور سینڈوچ بسکٹس وغیرہ۔

زیادہ سبزیاں اور پھل کھائیں

سبزیوں اور پھلوں میں وٹامن C، فولک ایسڈ، بیٹا کیروٹین، مئرز، اینٹی آکسیڈنٹس اور غذائی فائبر بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

مشورے: مختلف اقسام کی سبزیوں کا انتخاب کریں۔ غذائیت کے ضائع ہونے کو کم کرنے کے لیے ضرورت سے زیادہ نہ پکائیں۔

زیادہ - موسم کی تازہ سبزیاں

کم - محفوظ کردہ سبزیاں (مثلاً اچار، محفوظ کردہ مسٹرڈ)

پھل مشورے: کئی غذائی اجزاء حاصل کرنے کے لیے مختلف رنگوں کے پھلوں کا انتخاب کریں۔ اضافی چینی یا نمک کے بغیر خشک میوہ جات کا انتخاب کریں (مثلاً کشمش اور آلوچے)۔

زیادہ - اضافی چینی یا نمک کے بغیر تازہ پھل اور خشک میوہ جات

کم - کین میں بند سیرپ والے پھل، چینی والا پھلوں کا جوس، محفوظ کردہ (میٹھے کیے گئے) خشک میوہ جات وغیرہ۔

صحت بخش غذا کھانے کے اصول:

- کھانے کی مختلف اقسام استعمال کریں اور سب کچھ کھائیں
- سب سے زیادہ کھائیں - اناج
- زیادہ کھائیں - پھل اور سبزیاں
- اعتدال سے کھائیں - دودھ اور اس کے متبادل، گوشت، مچھلی، انڈہ اور اس کے متبادل (بشمول خشک پھلیاں)
- کم کھائیں - چربی/تیل، نمک اور چینی
- روزانہ کافی مقدار میں مائعات پیئیں (بشمول پانی، چائے، یخنی، وغیرہ)
- باقاعدگی سے کھانا کھائیں

ہیلدی فوڈ ایٹنگ پائیرامڈ (بالغوں کے لیے)

چربی/تیل، نمک اور چینی

سب سے کم کھائیں

گوشت، مچھلی، انڈہ اور متبادل

5-8 چھٹانک روزانہ

1 چھٹانک = کرٹ کی گیند کے سائز کے برابر گوشت

پھل

کم از کم 2 سرونگز روزانہ

1 سرونگ = 1 درمیانی درجے کا پھل (مثلاً مالٹا یا سیب)

اناج

3-8 پیالے روزانہ

1 پیالہ = 250 - 300 ملی لیٹر

روزانہ مائعات کے 6-8 گلاس پیئیں

(بشمول پانی، چائے، یخنی)

صحت بخش کھائیں! ہیلدی ایٹنگ

فوڈ پائیرامڈ پر عمل کریں!

Urdu version

