

# खाद्य विनिमय सूची

(Hindi Version)

एक सर्विंग

## अनाज



चावल (पका हुआ),  
1 बड़ा चम्मच

या



स्पेगेटी (पका हुआ),  
1/3 कटोरी

या



आलू, 1 छोटा  
( के आकार का)  
अंडे

या



ब्रेड (क्रस्टलेस),  
1/2 स्लाइस

या



बन या ब्रेड रोल,  
1 टुकड़ा  
( के आकार का)  
टेनिस बॉल

एक सर्विंग

## सब्जियाँ



सब्जियाँ (पका हुआ),  
1/2 कटोरी

एक सर्विंग

## फल



कटे हुए फल,  
1/2 कटोरी

या



पूर्ण फल,  
1 मध्यम

या




सूखे मेवे,  
1 बड़ा चम्मच

एक सर्विंग

## मांस, मछली, अंडा और विकल्प



चिकन, गो मांस, सूअर का मांस  
और मछली (पका हुआ), 30 ग्राम  
( के आकार का)  
टेबल टेनिस बॉल

या



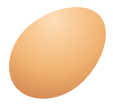
सूखी दाल (पकी हुई),  
1/2 कटोरी

या



सिल्की टोफू,  
1 टुकड़ा

या



अण्डा,  
1 मध्यम

एक सर्विंग

## दूध और अन्य विकल्प

(या डेयरी उत्पाद)

2-5 वर्ष की आयु:  
कम वसा दूध  
5 वर्ष से अधिक आयु:  
कम वसा वाला  
या स्किम्ड दूध



कम वसा वाला /  
स्किम्ड दूध,  
1 गिलास

या



कम वसा वाला पनीर,  
2 स्लाइस

एक सर्विंग

## वसा और तेल

प्रत्येक मुख्य भोजन में  
प्रत्येक व्यक्ति के लिए  
खाना पकाने के लिए  
2 छोटे चम्मच से अधिक  
तेल का उपयोग नहीं  
किया जाना चाहिए



वनस्पति तेल,  
1 छोटा चम्मच

या



सलाद ड्रेसिंग,  
1 बड़ा चम्मच

मुख्य भोजन  
(नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना)  
के लिए अनुशंसित सर्विंग्स

N से K1

K2 से K3

अनाज

लगभग  
3 सर्विंग्स

लगभग  
4 सर्विंग्स

सब्जियाँ

लगभग  
1/2 सर्विंग

लगभग  
1 सर्विंग

मांस, मछली, अंडा और विकल्प

लगभग  
1/2 सर्विंग

लगभग  
1 सर्विंग

तेल (खाना पकाने के लिए)

2 सर्विंग से ज़्यादा नहीं

स्नैक्स के लिए अनुशंसित सर्विंग

पूरे दिन का स्कूल  
(दिन में दो बार स्नैक्स)

सुबह का स्नैक्स:  
आधा सर्विंग फल

दोपहर के स्नैक्स:  
डेयरी उत्पादों की 1 सर्विंग और/या  
अनाज की 1 सर्विंग

आधे दिन का स्कूल  
(दिन में एक बार स्नैक्स)

डेयरी उत्पादों की 1 सर्विंग या  
अनाज की 1-2 सर्विंग या  
1/2 सर्विंग फल

\*टिप्पणी: उपरोक्त सिफारिशें केवल संदर्भ के लिए हैं।  
मुख्य भोजन और नाश्ते में भोजन के प्रकार और उनकी सर्विंग साइज़ बच्चों की दैनिक  
पोषण संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए एक दूसरे के पूरक हो सकते हैं।



1 गिलास ≈ 240 मिली



1 कटोरा = 250-300 मिली

