

खाद्य विनिमय सूची

(Nepali Version)

एक भाग

अन्नहरू



हाइट राइस (पकाइएको),
1 टेबलचम्चा

वा



धेरै फ्राइ नगरिएको
चाउचाउ, 1/3 कचौरा

वा



आलु, 1 सानो
(आकारको)
एउटा अण्डा

वा



पाउरोटी,
1/2 वटा टुक्रा

वा



मिठो पाउरोटी वा पाउरोटी रोल,
1 टुक्रा
(आकारको)
टेनिस बल

एक भाग

तरकारीहरू



तरकारीहरू (पकाइएको),
1/2 कचौरा

एक भाग

फलफूलहरू



काटिएको फलफूल,
1/2 कचौरा

वा



पूरा फलफूल,
1 मध्यम

वा



सुकाएको फल,
1 टेबलचम्चा

एक भाग

मासु, माछा, अण्डा र वैकल्पिकहरू



चिकेन, बिफ, पोर्क र माछा
(पकाइएको), 30g
(आकारको)

वा



सुख्खा सिमी,
1/2 कचौरा

वा



सिल्की टोफु,
1 टुक्रा

वा



अण्डा,
1 मध्यम

टेबल टेनिस बल

एक भाग

दूध र वैकल्पिकहरू

(वा दुग्ध उत्पादनहरू)

2-5 वर्षको:
न्यून फ्याट भएको दूध
5 वर्षभन्दा माथिको:
न्यून फ्याट भएको वा
तर रहित दूध



न्यून फ्याट भएको/
तर रहित दूध,
1 गिलास

वा



कम-फ्याट भएको चिज,
2 वटा टुक्रा

एक भाग

चिल्लो पदार्थ र तेल

प्रत्येक मुख्य खानामा
प्रत्येक व्यक्तिको लागि
2 चियाचम्चाभन्दा कम
तेल प्रयोग गरिनुपर्छ



वनस्पति तेल,
1 चियाचम्चा

वा



सलाद मसाला,
1 टेबलचम्चा

प्रत्येक मुख्य खानाहरूको लागि सिफारिस
गरिएको भागको आकार
(खाजा, दिउँसोको खाना र रातीको खाना)

नर्सरी देखि
किन्डरगार्टेन 1 सम्म

किन्डरगार्टेन 2 देखि
किन्डरगार्टेन 3

अन्नहरू

लगभग
3 वटा भाग

लगभग
4 वटा भाग

तरकारीहरू

लगभग
1/2 वटा भाग

लगभग
1 वटा भाग

मासु, माछा, अण्डा र वैकल्पिकहरू

लगभग
1/2 वटा भाग

लगभग
1 वटा भाग

तेल (पकाउनको लागि)

2 वटा भागभन्दा बढी होइन

नास्ताको लागि सिफारिस गरिएको भागको आकार

पूरा दिनको विद्यालय
(दिनको दुई पटक नास्ता)

बिहानको नास्ता:

1/2 भाग फलफूल

दिउँसोको नास्ता:

1 भाग दुग्ध उत्पादन र/वा

1 भाग अन्नहरू

आधा दिनको विद्यालय
(दिनको एक पटक नास्ता)

1 भाग दुग्ध उत्पादन र

1-2 भाग अन्नहरू वा

1/2 भाग फलफूलहरू

*कैफियत: माथिका सिफारिसहरू सन्दर्भका लागि मात्र हुन्।
मुख्य खाना र नास्ताहरूमा खानाका प्रकारहरू र तिनीहरूको भाग
बालबालिकाहरूको दैनिक पोषणयुक्त आवश्यकताहरू पूरा गर्न एक अर्काको पूरक बन्न
सक्छन्।



1 गिलास = 240 ml



1 कचौरा = 250 -300 ml