

किशोरों के लिए सेहतमंद खाद्य-पदार्थों का पिरामिड

(Hindi version)

किशोर-किशोरीहरूको लागि स्वस्थ खानेकुराको पिरामिड

(Nepali version)

نوجوانوں کے لئے کھائی جانے والی صحت مند غذا سے متعلق تگونی نمونه

(Urdu version)

12-17 वर्ष उम

12-17 वर्ष उमेरका

12-17 साल عمر

दूध और इसके विकल्प
दूध र यसका विकल्पहरू
दुधे और म्बदालत

2 ग्लास हर दिन
2 प्रत्येक दिन गिलास
2 ग्लास प्र रू
1 ग्लास = 240 मि.ली.
1 गिलास = 240 ml
1 ग्लास = 240 मि.ली.

सब्जियाँ
सागसब्जीहरू
सब्जिया

कम से कम 3 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि 3 हिस्सा
प्र रू कम से कम 3 खुराक
1 सर्विंग = पकी हुई सब्जियों का 1/2 कटोरा
1 हिस्सा = पकाइएका सागसब्जीहरूको 1/2 कचौरा
1 खुराक = 1/2 पकी पोथी सब्जियों का बाउल

अनाज
अन्नहरू
अनाज

4-6 कटोरा हर दिन
प्रत्येक दिन 4-6 कचौरा
4-6 बाउल प्र रू

1 कटोरा = 250 - 300 मि.ली.
1 कचौरा = 250 - 300 ml
1 बाउल = 250 - 300 मि.ली.

चर्बी/ तेल, नमक और चीनी
फ्याट/ तेल, नुन र चिनी
चकनाई/ तेल, नुन र चिनी

कम से कम खाएं
कम खानुहस्
कम से कम खानै

मांस, मछली, अंडे और इसके विकल्प
मासु, माछा, अण्डा तथा यसका विकल्पहरू
गोशत, म्पेहली, अण्डे और म्बदालत

4-6 टेल हर दिन
प्रत्येक दिन 4-6 tael
4-6 थिल प्र रू

1 टेल = टेबल टेनिस की गेंद के आकार का मांस
1 tael = टेबल टेनिस बल साइजको मासु
1 थिल = 1 एक थिल थिन्स गिन्द के साइज के बराबर गोशत

फल
फलफूलहरू
पेहल

कम से कम 2 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन 2 हिस्सा खानुहोस्
प्र रू कम से कम 2 खुराक

1 सर्विंग = मध्यम आकार का 1 फल
(जैसे संतरा या सेव)
1 हिस्सा = 1 मध्यम साइजको फलफूल
(उदाहरणका लागि सुन्तला वा स्याउ)

1 खुराक = 1 डर्मियाने साइज का पेहल
(जैसे सन्तरे या स्याउ)

हर दिन 6-8 ग्लास तरल पदार्थ पीयें
प्रत्येक दिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस्
प्र रू 6-8 ग्लास मائع पीयें

पानी, दूध, पतले सूप सहित
पानी, दूध, सफा सुप सहितका
बशमूल पानी, दुधे, शफा सुप

