

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ

12-17 ਸਾਲ

(Punjabi Version)

ਚਰਬੀ/ਤੇਲ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਹਰ ਰੋਜ਼ **2** ਗਲਾਸ
1 ਗਲਾਸ = 240 ਮਿ.ਲੀ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਹਰ ਰੋਜ਼ **4 - 6** ਟੇਲਾਂ
1 ਟੇਲ = ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੀਟ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **3** ਸਰਵਿੰਗ
1 ਸਰਵਿੰਗ = ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ½ ਕਟੋਰਾ

ਫਲ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **2** ਸਰਵਿੰਗ
1 ਸਰਵਿੰਗ = 1 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਸੇਬ)

ਅਨਾਜ

ਹਰ ਰੋਜ਼ **4 - 6** ਕਟੋਰੇ
1 ਕਟੋਰਾ = 250 - 300 ਮਿ.ਲੀ

ਹਰ ਰੋਜ਼ **6 - 8** ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਓ

ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਸਾਫ਼ ਸੁਪ ਸਮੇਤ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
www.chp.gov.hk



12-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ



衛生署
Department of Health