

बच्चों के लिए सेहतमंद खाद्य-पदार्थों का पिरामिड

(Hindi version)

बालबालिकाको लागि स्वस्थ खानेकुराको पिरामिड

(Nepali version)

بچوں کے لئے کھائی جانے والی صحت مند غذا سے متعلق کوئی نمونہ

(Urdu version)

2-5 वर्ष उम

2-5 वर्ष उमेरका

2-5 سال عمر

दूध और इसके विकल्प
दूध र यसका विकल्पहरू
दोदह और म्तिदालत

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

सब्जियाँ
सागसब्जीहरू
सब्जिया

कम से कम 1.5 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि 1.5 हिस्सा
प्र रूज कम से कम 1.5 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

1.5-3 कटोरा हर दिन
प्रत्येक दिन 1.5-3 कचौरा
1.5-3 बाउल प्र रूज
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, नमक और चीनी

कम से कम खाएं
कम खानुहस्
कम से कम खानै

मांस, मछली, अंडे और इसके विकल्प
मासु, माछा, अण्डा तथा यसका विकल्पहरू
गोशत, मज्जेली, अण्डे और म्तिदालत

1.5-3 टेल हर दिन
प्रत्येक दिन 1.5-3 tals
1.5-3 थैल प्र रूज
1 टेल = टेबल टेनिस की गेंद के आकार का मांस
1 tael = टेबल टेनिस बल साइजको मासु
1 थैल = 1 एक थैल थैल गेंद के साइज के बराबर गोशत

फल
फलफूलहरू
फल

कम से कम 1 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन 1 हिस्सा खानुहोस्
प्र रूज कम से कम 1 खुराक
1 सर्विंग = मध्यम आकार का 1 फल
(जैसे संतरा या सेब)
1 हिस्सा = 1 मध्यम साइजको फलफूल
(उदाहरणका लागि सुन्तला वा स्याउ)
1 खुराक = 1 डरमियाने साइज का फल
(जैसे सन्तरे वा स्याउ)

हर दिन 4-5 ग्लास तरल पदार्थ पीयें
प्रत्येक दिन 4-5 गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस्
प्र रूज 4-5 ग्लास मائع प्थि

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

