

बच्चों के लिए सेहतमंद खाद्य-पदार्थों का पिरामिड

(Hindi version)

बालबालिकाको लागि स्वस्थ खानेकुराको पिरामिड

(Nepali version)

بچوں کے لئے کھ جانے والی صحت مند غذا سے متعلق تکنیکی فونہ

(Urdu version)

6-11 वर्ष उम

6-11 वर्ष उमेरका

6-11 साल عمر

दूध और इसके विकल्प
दूध र यसका विकल्पहरू
दोदह और متبادلات

2 ग्लास हर दिन
2 प्रत्येक दिन गिलास
2 ग्लास पर रोज
1 ग्लास = 240 मि.ली.
1 गिलास = 240 ml
1 ग्लास = 240 मि.ली.

सब्जियाँ
सागसब्जीहरू
सब्जियाँ

कम से कम 2 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि 2 हिस्सा
पर रोज कम से कम 2 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

3-4 कटोरा हर दिन
प्रत्येक दिन 3-4 कचौरा
3-4 बाउल पर रोज

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 खानुहोस्
कम से कम खानै

मांस, मछली, अंडे और इसके विकल्प
मासु, माछा, अण्डा तथा यसका विकल्पहरू
गोشت, मछली, अण्डे और متبادلات

3-5 टेल हर दिन
प्रत्येक दिन 3-5 tals
3-5 थैल पर रोज

1 टेल = टेबल टेनिस की गेंद के आकार का मांस
1 tael = टेबल टेनिस बल साइजको मासु
1 थैल = 1 टेबल टेनिस गेंद के आकार के मांस

फल
फलफूलहरू
पहेल

कम से कम 2 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन 2 हिस्सा खानुहोस्
पर रोज 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 पहेल
(जैसे सेंगरे या सीप)

हर दिन 6-8 ग्लास तरल पदार्थ पीयें
प्रत्येक दिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस्
पर रोज 6-8 ग्लास मائع पियें

पानी, दूध, पतले सूप सहित
पानी, दूध, सफा सुप सहितका
बशमोल पानी, दूध, शفاف सुप



衛生防護中心
Centre for Health Protection



सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन की वेबसाइट
स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र को वेबसाइट
मर्कज ब्राँटे तहफ़्त सवत की वीब साँठ
www.chp.gov.hk



बच्चों के लिए सेहतमंद खाद्य-पदार्थों का पिरामिड
बालबालिकाको लागि स्वस्थ खानेकुराको पिरामिड
बचों के लँे क्हाँनी जानेंे वली सवत मँंद ग्ँडा सेंे मँतलूक त्कनूनी फूँने



衛生署
Department of Health