

बुजुर्गों के लिए सेहतमंद खाद्य-पदार्थों का पिरामिड

(Hindi version)

वृद्ध मानिसको लागि स्वस्थ खानेकुराको पिरामिड

(Nepali version)

عمر رسیدہ افراد کے لئے کھائی جانے والی صحت مند غذا سے متعلق تکنیکی نمونہ

(Urdu version)

65 वर्ष या अधिक उम्र

65 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका

65 سال یا زیادہ

दूध और इसके विकल्प
दूध र यसका विकल्पहरू
दودھ اور متبادلات

- 1-2 ग्लास हर दिन
- 1-2 प्रत्येक दिन गिलास
- 1-2 ग्लास प्र रोज
- 1 ग्लास = 240 मि.ली.
- 1 गिलास = 240 ml
- 1 ग्लास = 240 ملی لیٹر

सब्जियाँ
सागसब्जीहरू
सब्जिया

- कम से कम 3 सर्विग्स हर दिन
- प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि 3 हिस्सा
- प्र रोज कम से कम 3 खुराक
- 1 सर्विग = 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

- 3-5 कटोरा हर दिन
- प्रत्येक दिन 3-5 कचौरा
- 3-5 बाउल प्र रोज
- 1 कटोरा = 250 - 300 मि.ली.
- 1 कचौरा = 250 - 300 ml
- 1 बाउल = 250 - 300 ملی لیटर

चर्बी/ तेल, नमक और चीनी
फ्याट/ तेल, नुन र चिनी
चکنائی/ तیل, نمक اور چینی

कम से कम खाएं
कम खानुहस्
कम से कम खानै

मांस, मछली, अंडे और इसके विकल्प
मासु, माछा, अण्डा तथा यसका विकल्पहरू
گوشت, میچھلی, انڈے اور متبادلات

- 5-6 टेल हर दिन
- प्रत्येक दिन 5-6 tael
- 5-6 ठैल प्र रोज
- 1 टेल = टेबल टेनिस की गेंद के आकार का मांस
- 1 tael = टेबल टेनिस बल साइजको मासु
- 1 ठैल = एक ठैल थिन्स गिन्द के साइज के برابر گوشت

फल
फलफूलहरू
पھल

- कम से कम 3 सर्विग्स हर दिन
- प्रत्येक दिन हिस्सा खानुहोस्
- प्र रोज कम से कम 3 खुराक
- 1 सर्विग = 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 पھल (जैसे सन्तरे वा सेब)

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

पानी, चाय, दूध, पतले सूप सहित
पानी, चिया, दुध सफा सुप सहित
بشمول پانی، چائے، دودھ، شفاف سوپ

