

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ

(Punjabi Version)

ਚਰਬੀ/ਤੇਲ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਹਰ ਰੋਜ਼ **1 - 2** ਗਲਾਸ

1 ਗਲਾਸ = 240 ਮਿ.ਲੀ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਹਰ ਰੋਜ਼ **5 - 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 **3 - 5** ਕਟੋਰੇ

1 ਕਟੋਰਾ = 250 - 300 ਮਿ.ਲੀ

ਹਰ ਰੋਜ਼ **6 - 8** ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਓ

ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਦੁੱਧ, ਸਾਫ਼ ਸੁਪ ਸਮੇਤ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



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



65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ



衛生署
Department of Health