



स्वास्थ्यका लागि कम चिनी

(Nepali Version)

अत्यधिक चिनी सेवन गर्नाले दाँत खिड्ने र तौल बढ्ने हुन सक्छ।

लामो समयपछि बढी तौल र मोटोपनाले मधुमेह र स्ट्रोक जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम बढाउँछ।



दाँत खिड्ने



तौल बढ्ने



मधुमेह र स्ट्रोक

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले प्रति दिन बच्चाको चिनी सेवनको मात्रा उसको कुल ऊर्जा सेवनको 10% भन्दा बढी हुनु नहुने सिफारिस गर्छ। उदाहरणका लागि प्रति दिन 1300kcal सेवन गर्ने 4 वर्षको बच्चा लिनुहोस्। उसको चिनी सेवन 32.5g (करिब 6.5 चिया चम्चा) भन्दा कम हुनु पर्छ।

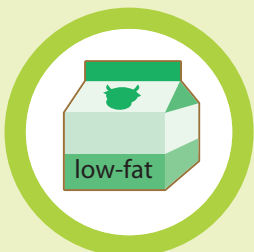


गर्नु पर्ने कुराहरू



पानी पिउने

अन्य स्वस्थ विकल्पहरू पातलो सुप, कागती पानी र कोइक्सिड पानी हुन्



कम फ्याट भएको
दुध पिउनुहोस्



फलफुलको जुसको सट्टा
सिङ्गै फल खानुहोस्

फलफुलमा धेरै आहारीय फाइबर र कम चिनी हुन्छ



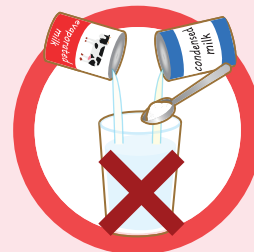
पोषण लेबल र
अवयवहरूको सूची पढ्नुहोस्

“कम चिनी भएको” * भनी लेबल लगाइएका वा कम चिनी भएका उत्पादनहरू छान्नुहोस्

* अर्थात्, बढीमा प्रति 100g/ml मा 5g चिनी भएको



गर्न नहुने कुराहरू



पेय पदार्थमा चिनी,
कन्डेन्सड दुध र वाष्पीकरण
गरिएको दुध हाल्ने



गुलियो बनाइएका
दुध उत्पादनहरू छान्ने
उदाहरणका लागि चकलेट दुध र
फलको स्वादयुक्त दुध



सान्दर्भिक रूपमा अधिक
चिनी भएको पेय छान्ने

उदाहरणका लागि सफ्ट ड्रिङ्क,
कर्डियल, बाक्लो फलको जुस र
द्रुत माल्ट ड्रिङ्क

पेय पदार्थहरूमा चिनीको तुलना

नोट: 1 चिया चम्चा (tsp) चिनी ≈ 5g; 1 गिलास ≈ 240ml

(1 गिलास)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(100ml)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(330ml)
पानी	चिनीरहित भटमासको दुध	द्रुत माल्ट ड्रिङ्क	गुलियो हालिएको भटमासको दुध	प्रोबायोटिक पेय पदार्थ	ताजा सुन्तलाको जुस	चकलेट दुध	कर्डियल	सफ्ट ड्रिङ्क
(0 tsp चिनी)	(0.5 tsp चिनी)	(2.5 tsp चिनी)	(3.5 tsp चिनी)	(3.5 tsp चिनी)	(4 tsp चिनी)	(4 tsp चिनी)	(4.5 tsp चिनी)	(7 tsp चिनी)



www.startsmart.gov.hk



स्वास्थ्यका लागि कम चिनी



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health