Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

हिन्दी Hindi

स्वास्थ्यवर्धक भोजन के लिए ऑस्ट्रेलियाई मार्गदर्शिका

भोजन के इन पाँच समूहों में से प्रतिदिन अनेक प्रकार के भोजनों का आनन्द लें

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ

अनाज (**cereal**) से बना नाश्ता, अधिकतर साबुत अनाज व/या अधिक रेशे वाला अनाज

सब्ज़ियाँ और फलिएँ/ दालें

फल

चर्बी रहित माँस व पक्षियों का माँस, मछली, तोफ़ू (सोया बीन का पनीर), मेवा व बीज और दालें /फलियाँ

दूध, दही, चीज़ (अंग्रेज़ी पनीर) व/या कोई विकल्प, अधिकतर कम चर्बी वाला

थोड़ी मात्रा में उपयोग करें

गोलाकार में दिए गये खाद्य-पदार्थों का नाम अंग्रेज़ी में दिया गया है जिससे खरीदते समय इन्हें पहचानने में आपको मदद मिले।

कभी-कभार व थोड़ी मात्रा में लें

एक बार खाने की सामान्य मात्रा (serve) क्या होती है?

प्रति दिन की सामान्य मात्रा

खाद्य-पदार्थ ताज़े, फ़्रिज में रखे हुए, पैकेट में बंद या टीन के डब्बे/छोटे कनस्तर में हो सकते हैं

	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	6	5½	5
महिला	5	5	5

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	2½	4½	5	5½	5½
लड़कियाँ	2½	4½	5	5	5

सब्ज़ियाँ व दालें /फलियाँ - लगभग 75 ग्राम

	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	2	2	2
महिला	2	2	2

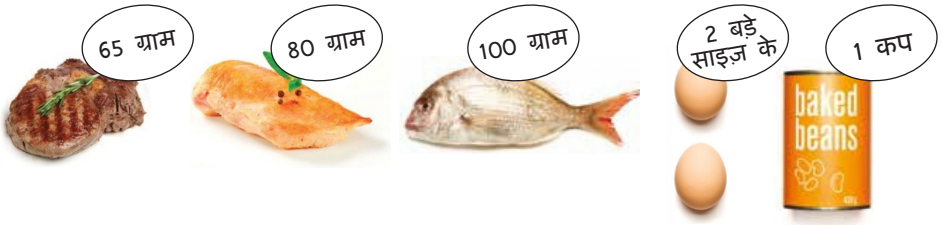
	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	1	1½	2	2	2
लड़कियाँ	1	1½	2	2	2

फल - लगभग 150 ग्राम

	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	6	6	4½
महिला	6	4	3

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	4	4	5	6	7
लड़कियाँ	4	4	4	5	7

अनाज (**cereal**) से बना नाश्ता, अधिकतर साबुत अनाज व/या अधिक रेशे वाला अनाज



	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	3	2½	2½
महिला	2½	2	2

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	1	1½	2½	2½	2½
लड़कियाँ	1	1½	2½	2½	2½

चर्बी रहित माँस व पक्षियों का माँस, मछली, तोफ़ू (सोया बीन का पनीर), मेवा व बीज और दालें /फलियाँ

	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	2½	2½	3½
महिला	2½	4	4

	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष
लड़के	1½	2	2½	3½	3½
लड़कियाँ	1½	1½	3	3½	3½

दूध, दही, चीज़ (अंग्रेज़ी पनीर) व/या कोई विकल्प, अधिकतर कम चर्बी वाला

राष्ट्रीय स्वास्थ्य व चिकित्सा काऊन्सिल द्वारा प्रदान की गई सामग्री पर आधारित

(South Western Sydney Local Health District, Western Sydney Local Health District and Sydney Local Health District) दक्षिण पश्चिमी सिडनी स्थानीय स्वास्थ्य जिला, पश्चिमी सिडनी स्थानीय स्वास्थ्य जिला और सिडनी स्थानीय स्वास्थ्य जिला द्वारा तैयार किया गया — मई 2014

1 कप =250mL