



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
नाशता, अधिकतर साबुत
अनाज व/या अधिक
रेशे वाला अनाज



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

थोड़ी मात्रा में उपयोग करें



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



सब्जियाँ और
फलियाँ/ दालें



फल

दूध, दही, चीज़ (अंग्रेजी पनीर)
व/या कोई विकल्प, अधिकतर¹
कम चर्बी वाला

कभी-कभार व थोड़ी मात्रा में लें



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

प्रति दिन की
सामान्य मात्रा

खाद्य-पदार्थ ताजे, फ्रिज में रखे हए, पैकेट में बंद या
टीन के डब्बे/छोटे कनस्टर में ही 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
लड़के	2½	4½	5
लड़कियाँ	2½	4½	5
	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष	

सब्जियाँ व दालें /फलियाँ - लगभग 75 ग्राम



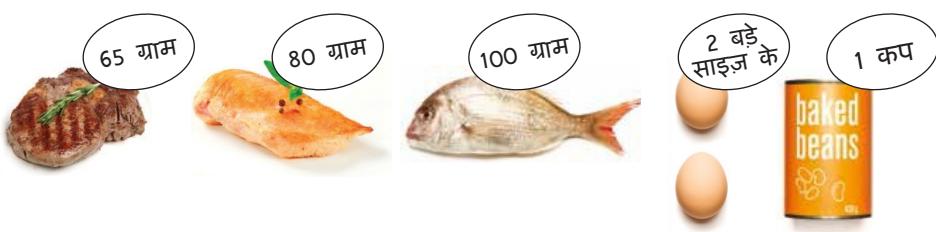
	19-50 वर्ष	51-70 वर्ष	70+ वर्ष
पुरुष	2	2	2
महिला	2	2	2
	2-3 वर्ष	4-8 वर्ष	9-11 वर्ष
लड़के	1	1½	2
लड़कियाँ	1	1½	2
	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष	

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
लड़के	4	4	5
लड़कियाँ	4	4	4
	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष	

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
लड़के	1	1½	2½
लड़कियाँ	1	1½	2½
	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष	

चर्बी रहित मांस व पक्षियों का मांस, मछली, तोफू (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
लड़के	1½	2	2½
लड़कियाँ	1½	1½	3
	12-13 वर्ष	14-18 वर्ष	

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