



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼

ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰਾਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਅਨਾਜ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਅਨਾਜ) ਭੋਜਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ/ਫਲੀਆਂ



ਚਰਬੀ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਤੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਅਤੇ ਦਾਲੋਫਲੀਆਂ



ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਲਾਅ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ



ਫਲ



ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ



ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਚਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੱਕਰ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ



ਸਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਕੀ ਹੈ।

ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾਵਾਂ

ਅਹਾਰ ਤਾਜਾ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ, ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦਕੇਨ ਵਿਚ



	19-50 ਸਾਲ	51-70 ਸਾਲ	70 ਸਾਲ		
ਆਦਮੀ	6	5½	5		
ਔਰਤਾਂ	5	5	5		
	2-3 ਸਾਲ	4-8 ਸਾਲ	9-11 ਸਾਲ	12-13 ਸਾਲ	14-18 ਸਾਲ
ਲੜਕੇ	2½	4½	5	5½	5½
ਲੜਕੀਆਂ	2½	4½	5	5	5

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ/ਫਲੀਆਂ - ਲਗਭਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ



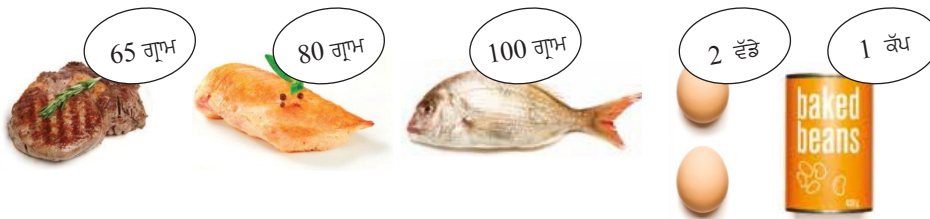
	19-50 ਸਾਲ	51-70 ਸਾਲ	70 ਸਾਲ		
ਆਦਮੀ	2	2	2		
ਔਰਤਾਂ	2	2	2		
	2-3 ਸਾਲ	4-8 ਸਾਲ	9-11 ਸਾਲ	12-13 ਸਾਲ	14-18 ਸਾਲ
ਲੜਕੇ	1	1½	2	2	2
ਲੜਕੀਆਂ	1	1½	2	2	2

ਫਲ - ਲਗਭਗ 150 ਗ੍ਰਾਮ



	19-50 ਸਾਲ	51-70 ਸਾਲ	70 ਸਾਲ		
ਆਦਮੀ	6	6	4½		
ਔਰਤਾਂ	6	4	3		
	2-3 ਸਾਲ	4-8 ਸਾਲ	9-11 ਸਾਲ	12-13 ਸਾਲ	14-18 ਸਾਲ
ਲੜਕੇ	4	4	5	6	7
ਲੜਕੀਆਂ	4	4	4	5	7

ਅਨਾਜ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਅਨਾਜ) ਭੋਜਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



	19-50 ਸਾਲ	51-70 ਸਾਲ	70 ਸਾਲ		
ਆਦਮੀ	3	2½	2½		
ਔਰਤਾਂ	2½	2	2		
	2-3 ਸਾਲ	4-8 ਸਾਲ	9-11 ਸਾਲ	12-13 ਸਾਲ	14-18 ਸਾਲ
ਲੜਕੇ	1	1½	2½	2½	2½
ਲੜਕੀਆਂ	1	1½	2½	2½	2½

ਚਰਬੀ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਤੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਅਤੇ ਦਾਲਫਲੀਆਂ



	19-50 ਸਾਲ	51-70 ਸਾਲ	70 ਸਾਲ		
ਆਦਮੀ	2½	2½	3½		
ਔਰਤਾਂ	2½	4	4		
	2-3 ਸਾਲ	4-8 ਸਾਲ	9-11 ਸਾਲ	12-13 ਸਾਲ	14-18 ਸਾਲ
ਲੜਕੇ	1½	2	2½	3½	3½
ਲੜਕੀਆਂ	1½	1½	3	3½	3½

ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਲਾਅ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ

ਸਾਉਥ ਵੈਸਟਰਨ ਸਿਡਨੀ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਡਿਸਟਰਿਕ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਵੈਸਟਰਨ ਸਿਡਨੀ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਡਿਸਟਰਿਕ ਅਤੇ ਸਿਡਨੀ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਡਿਸਟਰਿਕ - ਮਈ 2014

1 ਕੱਪ = 250mL

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ।