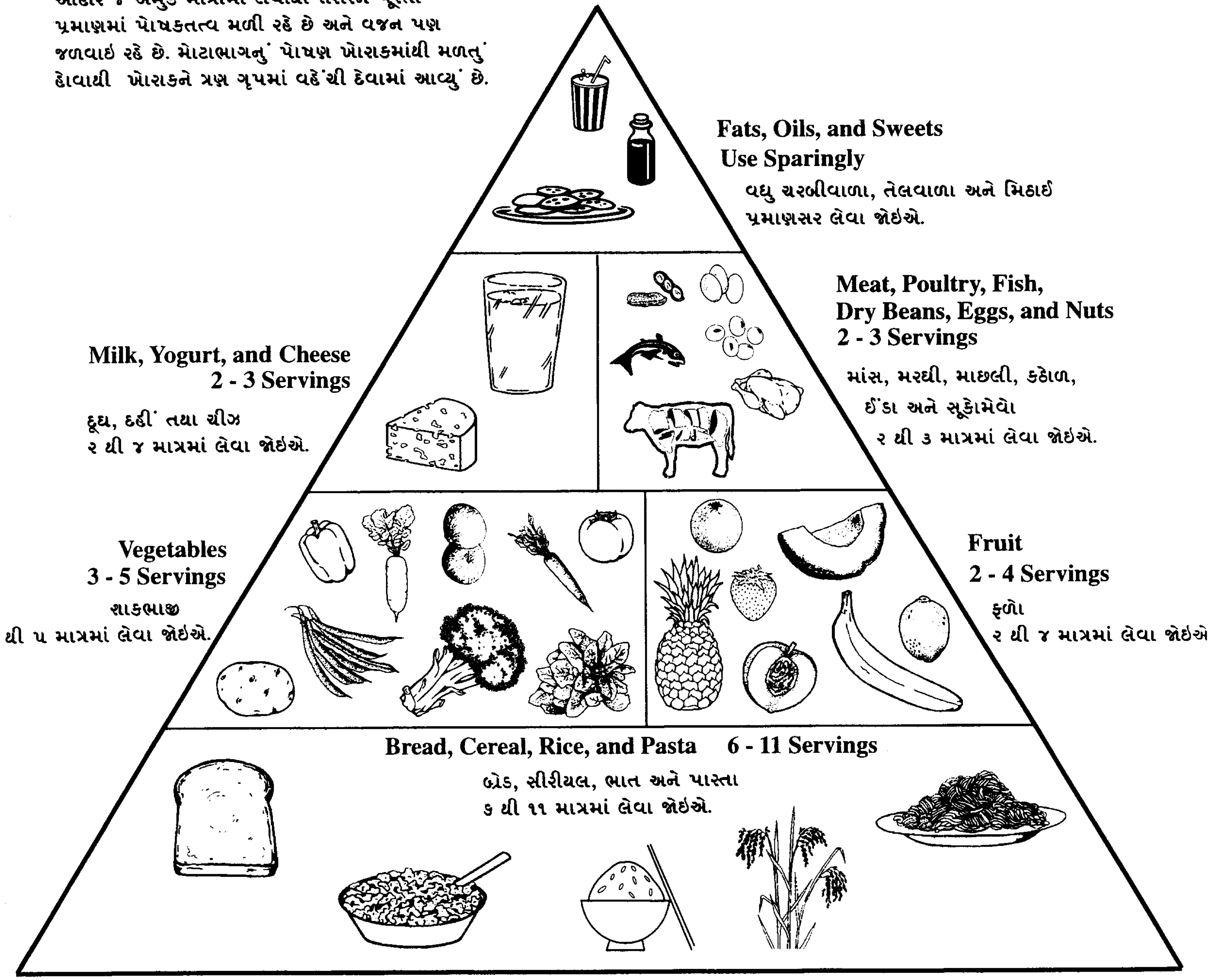
The Food Pyramid
ખોરાકનો પિરામિડ

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eatting the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

ખોરાકનો પિરામિડ એટલે તંદુરસ્ત ખોરાકની સમજ આપતું માર્ગદર્શન જે તમારા સ્વાસ્થય માટે યોગ્ય તથા જરૂરી હોય. પિરામિડ એટલે વિવિધ જાતનો પોષક આહાર જે અમુક માત્રામાં લેવાથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષકતત્વ મળી રહે છે અને વજન પણ જળવાઇ રહે છે. મોટાભાગનું પોષણ ખોરાકમાંથી મળતું હોવાથી ખોરાકને ત્રણ ગૃપમાં વહેંચી દેવામાં આવ્યું છે.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

દરેક ગૃપ બધા નહી પણ જુદા જુદા પોષકતત્વો પૂરા પાડે છે જે તમારા શરીરને જરૂરી છે. એક ગૃપ બીજા ગૃપની જગ્યા લઈ શકે નહી, તેમજ ન તો એક ગૃપ બીજા ગૃપ કરતાં વધારે મહત્વનું હોય. તંદુરસ્ત સ્વાસ્થય માટે તમારે ત્રણે ગૃપ લેવા જરૂરી છે.



Gujarati Language Version
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia.
Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542

Better Health Begins With You!

તંદુરસ્તી તમારા હાથમાં

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

   ઓછી કેલરીનું બ્રેડ, સીરીયલ, ભાત અને પાસ્તા રોજ ૬ થી ૧૧ માત્રામાં લેવા જોઈએ. દાખલા તરીકે સવારના નાસ્તામાં ઓટમીલ, લંચમાં સેન્ડવીચ અને રાત્રીના ભોજનમાં સાદો ભાત લેવા જોઈએ.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

   રોજ ૫ માત્રામાં ફળો અને શાકભાજી લેવા જોઈએ. દાખલા તરીકે સવારના નાસ્તામાં સંતરાનો રસ, બપોરના ભોજનમાં સલાડ અને રાત્રીના ભોજનમાં બાફેલો બટેટો અને દ્રાક્ષ.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

   ૮ ગ્લાસ રોજ તાજુ પાણી પીવું જોઈએ.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

   ઓછી ચરબીવાળું માંસ જેવાકે મરઘી અને માછલી ખાવા જોઈએ.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

   ઓછી ચરબીવાળી અથવા ચરબી વગરની દૂધની બનાવટ જેવીકે પાતળું દૂધ તથા દહીં ખાવું જોઈએ.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

   મીઠાઈ તથા માદક પીણાનો ઉપયોગ પ્રમાણસર કરવો જોઈએ.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

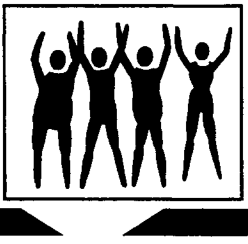
   શરીરને કસરત મળે એવી પ્રવૃત્તિઓ રોજ કરવી જોઈએ, જેવીક ચાલવા જવું, નૃત્ય કરવું કે રમવું.

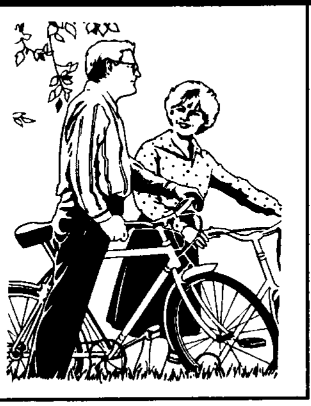
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

   રાંધવામાં વધુ ચરબીવાળા તેલ કરતાં ઓછી ચરબીવાળા વેજીટેબલ તેલ અથવા કનોલા-તેલ વાપરવું જોઈએ.

Gujarati Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.
For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

પુખ્તવયના માટે જરૂરી પોષકતત્વ

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

   રોજ ૮ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ..

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

   તંદુરસ્ત હાડકા માટે કેલ્શિયમ મહત્વનું હોવાથી વધારે કેલ્શિયમવાળો ખોરાક જેવોકે ચીઝ, દહીં, માછલી તથા લીલાં શાકભાજી જેવાકે બ્રોકલી લેવા જોઈએ.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

   ફળો અને શાકભાજી જેવાકે ગાજર અને સંતરામાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામીન એ અને સી મળતાં હોવાથી તેનો વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વિટામીન એ મળવું આંખ અને ત્વચા માટે જરૂરી છે. જ્યારે વિટામીન સી દાંતના અવાળાની તંદુરસ્તી માટે તથા રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પૂરી પાડે છે.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

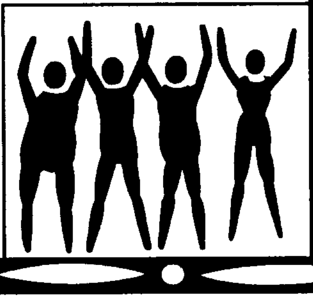
   લાલમાંસ, મરઘી, માછલી તથા કઠોળમાંથી આર્યન ખૂબ મળતુ હોવાથી ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં શક્તિ મળી રહે છે.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protectagainst Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

   માંસ તથા માછલી તથા બીજી દરિયાઈ માછલીઓ તથા મરઘી જેવો ખોરાક લેવાથી ઝિંકની ખામી દૂર થાય છે જે શરીર પરના ઘા ને રુઝાવામાં મદદરૂપ થાય છે.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

   રોજ ઘર બહારની પ્રવૃતિઓમાં ભાગ લેવો જોઈએ જે શરીરણે સૂર્યના કિરણથી વિટામીન ડી મેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.



Gujarati Language Version
These materials were developed by the Center for Applied Research in Anthropology at Georgia State University for the Georgia Coalition for Better Health Project which is funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families.

Better Health for Mother and Baby

ગર્ભવતી માતાની તંદુરસ્તી

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

   માદકપીણાં તથા કેફીનવાળા પીણાં જેવાકે કોફી તથા કોક કે પેપ્સી જેવા પીણાંનો ત્યાગ કરવો.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

   કેલ્શિયમના પ્રમાણવાળો ખોરાક જેવોકે દૂધ, ચીઝ, દહીં, માછલી તથા લીલાં શાકભાજી રોજ ખાવા જોઈએ.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

   રોજ ૨ થી ૩ માત્રામાં માંસ, માછલી, ઈંડા તથા કઠોળ લેવાથી શરીરને પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

   રોજ ૫ માત્રામાં ફળો તથા શાકભાજી લેવા જોઈએ., જેથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં વીટામીન્સ મળી રહે છે. દાખલા તરીકે સવારના નાસ્તામાં સીરીયલ સાથે કેળુ લેવું જોઈએ, બપોરના પછીના નાસ્તામાં એપલ. બપોરના ભોજનમાં ગાજર તથા સેલરી અને બ્રોકલી તથા સલાડ રાત્રીના ભોજનમાં લેવું જોઈએ.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

   હોલવીટ બ્રેડ તથા બ્રાઉન રાઈસ જેવા ફાઈબરવાળા સિરિયલ બ્રાન ૬ થી ૧૧ ની થોડી માત્રામાં લેવી જોઈએ.

6. See your doctor early in your pregnancy.

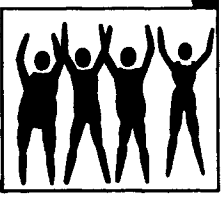
   ગર્ભવતી માતાએ ગર્ભની શરૂઆતથી જ ડોકટરી ચેકઅપ કરાવવી જોઈએ.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

   ગર્ભવતી માતાએ પોતાના વજનનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. લગભગ બધી સ્ત્રીઓ માટે ૨૫ થી ૩૫ પાઉન્ડ વજન હોવું જોઈએ. વધુ જાણકારી માટે ડોકટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

Gujarati Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.
For more information, call (404) 651-2542.



Good Food for Kids

બાળકોના વિકાસ માટે સારો આહાર

1. Calcium is is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

   હાડકાના વિકાસ અને વૃધ્ધિ માટે કેલ્શિયમ જરૂરી છે જે દૂધ, દહીં, માંછલી તથા લીલાં શાકભાજીમાંથી જેવાકે બ્રોકલીમાંથી મળી રહે છે.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

   શરીરને શક્તિ પૂરી પાડવા માટે આયર્ન જરૂરી છે જે લાલ માંસ, મરઘી, માછલી તથા કઠોળ માંથી મળી રહે છે.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

   વીટામીન <u>એ</u> અને <u>સી</u> ગાજર, સ્પીનેચ તથા ફળો અને શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે. વીટામીન <u>એ</u> સારી દૃષ્ટિ તથા સુંદર ત્વચા માટે અને વીટામીન <u>સી</u> દાંતનાં અવાળા તંદુરસ્ત રહે તે માટે તથા રોગ સામે પ્રતિકાર કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

   શક્તિ-તાકત હોવી જરૂરી છે જે બ્રેડ, રાઈસ, સીરીયલ તથા પાસ્તામાંથી મળી રહે છે.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

   સારો તંદુરસ્ત નાસ્તો જેવોકે ફળો, શાકભાજી, દૂધની બનાવટ તથા સૂકોમેવો લેવો જોઈએ. તેમાં વધારે પોષક તત્વ હોવાથી બાળકોના દાંત માટે વધુ તંદુરસ્ત છે. જ્યારે કોક કે પેપ્સી તથા ચીપ્સ અને મીઠાઈ દાંતને નુકસાન કરે છે.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

   બાળકોની તંદુરસ્તી અને વૃધ્ધિ માટે રોજની શારીરીક પ્રવૃતિ મહત્વની છે.

Gujarati Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.