

The Food Pyramid

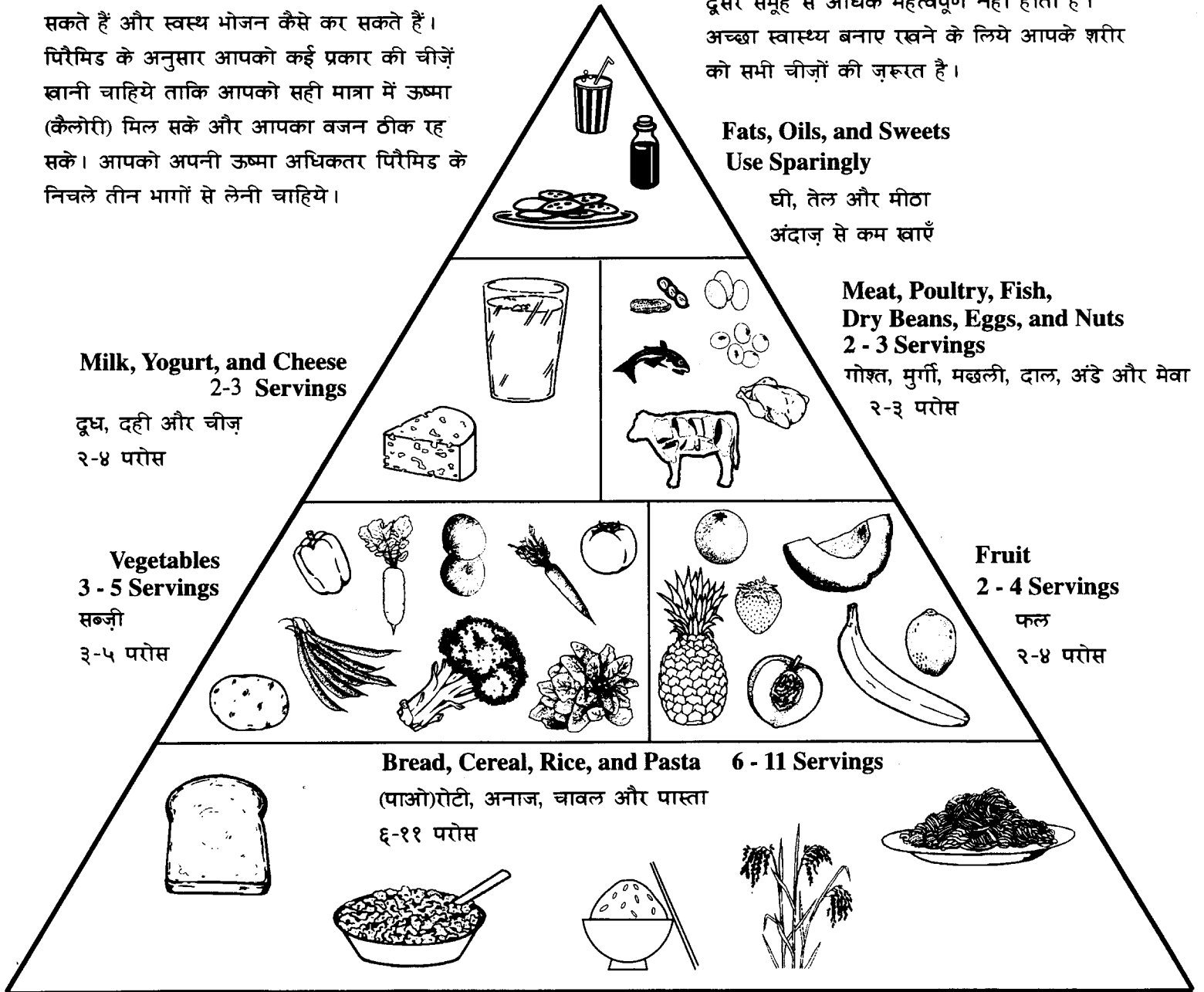
खाने-पीने का पिरैमिड

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 eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

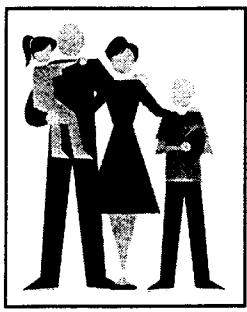
"द फूड गाइड पिरैमिड" आपके लिये एक सामान्य मार्गदर्शिका है जिससे आपको मालूम हो सकता है कि खाने के मामले में आप अच्छी आदतें कैसे डाल सकते हैं और स्वस्थ भोजन कैसे कर सकते हैं। पिरैमिड के अनुसार आपको कई प्रकार की चीजें खानी चाहिये ताकि आपको सही मात्रा में ऊष्मा (कैलोरी) मिल सके और आपका वजन ठीक रह सके। आपको अपनी ऊष्मा अधिकतर पिरैमिड के निचले तीन भागों से लेनी चाहिये।

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.

हर भाग में ऐसी चीजें हैं जिनसे आपको ज़रूरत लायक कुछ पोषक मिल सकते हैं, मगर केवल एक ही भाग से आपका आहार पूरा नहीं हो सकता है। खाने के किसी एक समूह की जगह आप किसी दूसरे समूह को नहीं डाल सकते। कोई एक समूह किसी दूसरे समूह से अधिक महत्वपूर्ण नहीं होता है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिये आपके शरीर को सभी चीजों की ज़रूरत है।



Hindi Language Version



Better Health Begins With You!

अपना स्वास्थ्य खुद बनाए रखें!

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.

हर रोज़ कम घी-तेल से बनाया गया (पाओ)रोटी, अनाज, चावल और पास्ता के ६-११ छोटे परोस खाएँ। जैसे कि, सुबह नाश्ते में दलिया खाएँ, दोपहर के खाने में सैंडविच खाएँ और रात के खाने में सादा चावल खाएँ।

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.

हर रोज़ फल और सब्ज़ी के ५ परोस खाएँ। उदाहरण के लिये, सुबह के नाश्ते में आप संतरे का रस पी सकते हैं, दोपहर के खाने में सलाद खा सकते हैं, और रात के खाने में बीन, उबला आलू और अंगूर खा सकते हैं।

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

हर रोज़ कम से कम ८ गिलास ताज़ा और पवित्र पानी पीयें।

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

मांसाहारी भोजन में मुर्गी या मछली की तरह कम वसा की चीज़ें खाएँ।

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

कम वसा या वसारिक्त दूध और ठंडी दही खाएँ।

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

मीठा और शराब कम मात्रा में लें।

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

हर रोज़, किसी भी प्रकार का व्यायाम करें। पैदल घूमें, नाचें या कोई खेल खेलें।

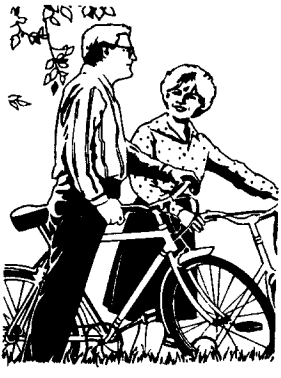
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

वनस्पती या वसा की जगह सब्ज़ी के तेल या कैनोला के तेल में खाना पकाएँ। सब्ज़ी का तेल आपके स्वास्थ्य के लिये बेहतर होता है क्योंकि इसमें कोलेस्टेरॉल नहीं है।

Hindi 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

बुजुर्ग लोगों के लिये बेहतर आहार

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

हर रोज़ ६-८ गिलास पानी पीये।

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.

ऐसी चीज़ें खाएँ जिनमें कैल्शियम का मात्रा अधिक हो, जैसे कि दूध, चीज़, दही, काँटेदार मछली, और ब्रौकोली जैसी गाढ़े हरे रंग की सब्ज़ी। हड्डियों को ताकतवर बनाने के लिये कैल्शियम ज़रूरी होता है।

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.

फल और सब्ज़ी खाएँ ताकि आपको अधिक मात्रा में विटामिन ए और विटामिन सी मिल सके, जैसे कि गाजर और संतरे। विटामिन ए आपकी आँखों तथा त्वचा के लिये लाभदायक होता है। विटामिन सी से आपके मसूड़े स्वस्थ रहेंगे और आपके बीमार होने की कम संभावना होगी।

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

ध्यान दें कि आपके खाने में आयरन हो। इससे शरीर की फुर्ती बढ़ती है। गोश्त, मुर्गी, मछली और दालों से बहुत सारा आयरन मिल सकता है।

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

अपने आहार में गोश्त, मछली और मुर्गी सम्मिलित करें ताकि आपको जिन्क की कमी महसूस न हो। जिन्क से चोट जल्दी ठीक हो जाते हैं।

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

नियमित रूप से व्यायाम करें। बाहर चलना-फिरना सबसे बेहतर होता है क्योंकि सूरज के प्रभाव से आपका शरीर विटामिन डी बना सकता है।

Hindi 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 Health for Mother and Baby

जुच्चा और बच्चा स्वस्थ रहे

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

शराब न पीयें और कौफी, सोडा आदि कैफीन वाले पेय पीने से मना करें।

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

हर रोज़ ऐसी चीज़ें खाएँ जिनमें कैल्शियम हो। जैसे कि दूध, चीज़, दही, काँटेदार मछली और गाढ़े हरे रंग की सब्जियाँ।

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

प्रोटीन के वास्ते, हर रोज़ गोश्त, मछली, अंडा या दाल के २ से ३ परोस खाएँ।

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.

विटामिन व खनिज पाने के लिये हर रोज़ फल और सब्जी के कम से कम ५ परोस खाएँ। उदाहरण के लिये, सुबह नाश्ते में सीरियल के साथ केला काट के खाएँ, और दोपहर के नाश्ते में एक सेब खा लें। दोपहर के खाने के साथ गाजर और सेलेरी खा लें और रात के खाने में ब्रोकली व सलाद खा लें।

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.

स्वास्थ्य व चुस्ती दोनों के लिये हर रोज़ अनाज के ६-११ छोटे परोस खाएँ। जैसे कि आँटा या भूरा चावल।

6. See your doctor early in your pregnancy.

गर्भावस्था शुरू होने के तुरंत बाद डाक्टर से जाकर मिलें।

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.

ध्यान रखें कि गर्भावस्था में आपका वजन ठीक से बढ़े। अधिकतर औरतों का २५-३५ पाउंड वजन बढ़ता है। अपने डाक्टर से इस बारे में राय माँगें।

Hindi 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

बच्चों के लिये स्वस्थ आहार

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

हड्डियों के विकास और बच्चों को बड़े होने के लिये कैल्शियम की बहुत ज़रूरत होती है। बच्चों को कैल्शियम दूध, दही, काँटादा मछली और ब्रौकोली जैसे गाढ़े हरे रंग की सब्जियों से मिल सकता है।

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

आयरन से शरीर में फुर्ती होती है। गोश्त, मुर्गी, मछली तथा दाल से आयरन मिल सकता है।

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.

गाजर, साग तथा अन्य फलों और सब्जियों से विटामिन ए और विटामिन सी मिल सकता है। स्वस्थ त्वचा और अच्छी दृष्टि के लिये विटामिन ए महत्वपूर्ण होता है। विटामिन सी से मसूड़े स्वस्थ रहते हैं और बच्चों को कम बीमारियाँ होती हैं।

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

शरीर की चुस्ती महत्वपूर्ण होती है, और बच्चे इसे (पाओ)रोटी, चावल, अनाज और पास्ता से पा सकते हैं।

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.

नाश्ते में बच्चों को स्वस्थ खाना दें, जैसे कि फल, सब्जी, दूध-आधारित चीज़ें और मेवा। इनसे बच्चों को ज्यादा ताकत मिलता है और सोडा, चिप्स तथा मीठे के मुकाबले में ये बच्चों के दाँतों के लिये बेहतर होते हैं।

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

बच्चों के लिये हर रोज़ खेलना-कूदना महत्वपूर्ण होता है, ताकि इनके शरीर ताकतवर और स्वस्थ बन सकें।

Hindi 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.

