The Food Pyramid

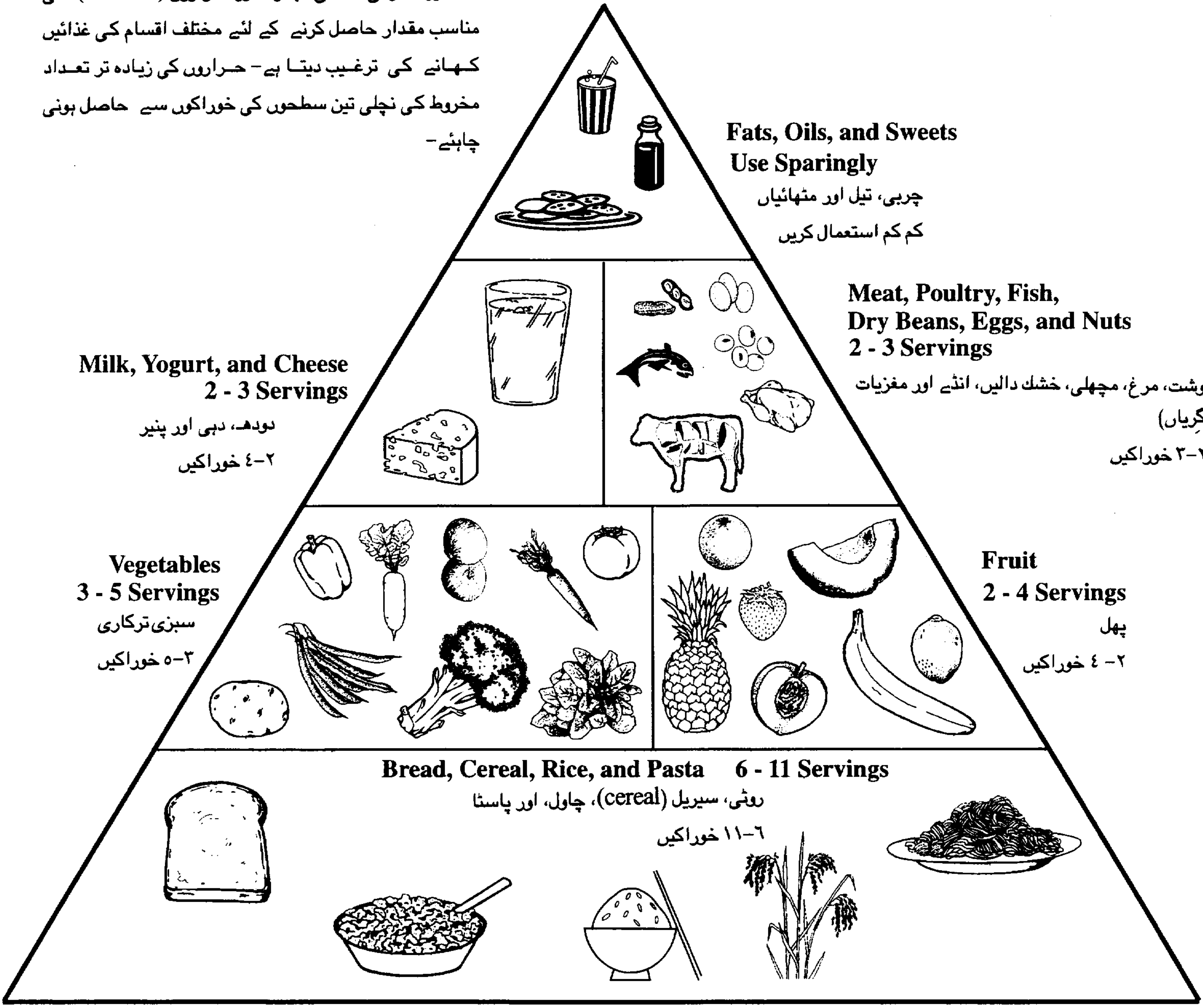
خوراك كا مخروط

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.

غذائی ہدایات کا مخروط ایك عمومی اشاریہ ہے جو آپ کو مناسب صحت مند خوراك منتخب کرنے میں مدد دیتا ہے- یہ مخروط لازمی غذائی اجزاء اور حراروں (calories) کی مناسب مقدار حاصل کرنے کے لئے مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی ترغیب دیتا ہے- حراروں کی زیادہ تر تعداد مخروط کی نچلی تین سطحوں کی خوراکوں سے حاصل ہونی چاہئے-

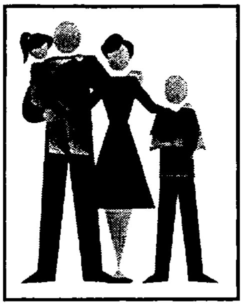
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

ان اقسام میں سے ہر ایك قسم چند ضروری غذائی اجزاء تو فراہم کرتی ہے لیکن سبھی اجزا نہیں- ایك قسم کی اشیاء کے بدلے دوسری قسم کی غذائیں کام نہیں آتی ہیں- کوئی ایك قسم کسی دوسری قسم سے زیادہ اہم نہیں ہے- اچھی صحت کے لئے یہ سب لازمی ہیں-



Ürdu 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!

اچھی صحت کی ابتدا
خود آپ ہی سے ہوتی ہے!

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.

کم چربی والی روٹی، سیریل، چاول اور پیسٹا کی ٦ سے ١١ تک چھوٹی چھوٹی خوراکیں روزانہ کھالیں- مثلاً ناشتہ کے لئے اوٹ میل، دوپہر کو سینڈوچ، اور شام کے کھانے کے لئے سادہ چاول لے لیں-

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.

روزانہ پانچ خوراکیں پھلوں کی لیں- مثلاً ناشتے میں سنگترے کا رس، دوپہر کو سلاد، شام کو سبز پھلیاں یا ابالے ہوئے آلو، اور رات کو انگور کھالیں-

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

روزانہ کم سے کم آٹھ گلاس تازہ صاف پانی پی لیں-

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

کم چربی والا گوشت مثلاً مرغ یا مچھلی استعمال کریں-

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

دودھ جس میں سے مکھن نکالا گیا ہو یا یخ بستہ دہی جیسی کم چربی والی یا بنا چربی کی اشیا استعمال کریں-

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

مٹھائیوں اور شراب کا استعمال محدود کریں-

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

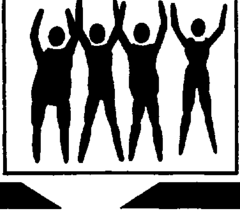
روزانہ کسی طرح کی جسمانی ورزش کریں- مثلاً چہل قدمی، رقص یا کھیل کود

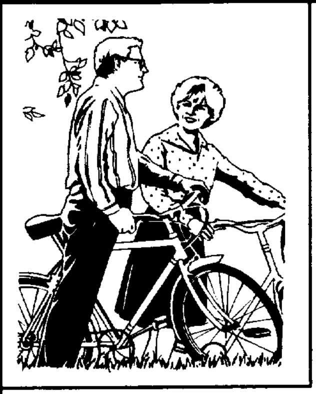
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

سور کی چربی یا حیوانی چربیوں کی بجائے سبزی کے تیل یا کینولا تیل کا استعمال کریں- سبزی کے تیل مفید ہیں کیونکہ ان میں کولسٹرول (cholesterol) نہیں ہوتا ہے-

Ürdu 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

بالغوں کے لئے بھرپور غذا

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

روزانہ چھ سے آٹھ گلاس تک پانی پی لیں-

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.

ایسی غذائیں کھالیں جن میں کیلشیم کافی مقدار میں موجود ہو مثلاً دودھ، دہی، کانٹے والی مچھلی اور بعض گہری سبز ترکاریاں جیسے براکلی- کیلشیم ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے-

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.

پھل اور سبزیاں جیسے گاجر اور سنگترے کھاکر وافر مقدار میں وٹامن A اورC حاصل کریں- وٹامن A آپ کی آنکھوں اور جِلد کے لئے مفید ہے- وٹامن C مسوڑوں کی حفاظت کرتا ہے اور لاگ والی بیماریوں سے بچالیتا ہے-

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

ایس غذائیں کھائیں جن میں لوہے کی مقدار زیادہ ہو- اس سے جسم کو قوت استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے- لوہا گوشت، مرغ، مچھلی اور خشك دالوں میں موجود ہوتا ہے-

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

گوشت، سمندری غذائیں اور مرغ خوراك میں شامل رکھیں تاکہ جست کی کمی نہ ہوجائے- جست سے زخم جلدی مندمل ہو جاتے ہیں-

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

باقاعدہ ورزش کرتے رہیں- گھر سے باہر ورزش کرنا زیادہ بہتر ہےکیونکہ جسم سورج کی روشنی میں وٹامن D بنا سکتا ے-

Ürdu 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

ماں اور بچے کے لئے بہتر صحت

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

الکحول اور کیفین والی مشروبات جیسے کافی اور ہلکی مشروبات سے پرہیز کریں-

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

روزانه ایسی غذائیں کھائیں جن میں کیلشیم موجود ہو- مثلاً دودھ، پنیر، دہی، کانٹے والی مچھلی اور کچھ گہرے سبز رنگ کی ترکاریاں-

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

پروٹین حاصل کرنے کے لئے روزانه گوشت، مچھلی، انڈے یا خشك دالوں کی ۲-۳ خوراکیں کھائیں

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.

وٹامن (حیاتین) اور معدنیات حاصل کرنے کے لئے ہر روز پھلوں اور سبزیوں کی کم سے کم پانچ خوراکیں کھائیں- مثلاً صبح کو سیریل پر کیلے کے کچھ ٹکڑے کتر دیں، دوپہر کے بعد ایك سیب کھائیں- دوپہر کے کھانے کے ساتھ گاجر یا سیلری (celery) کے کچھ ٹکڑے اور رات کے کھانے کے ساتھ براکلی اور سلاد لیں-

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.

اناج کی ٦ سے ١١ تك خوراکیں کھائیں- یه صحت اور قوت کے ئیے لازمی ہیں- اس میں چھان کے سمیت گندم کی روٹی اور بھورے چاول شامل ہیں-

6. See your doctor early in your pregnancy.

حمل کے ابتدائی دنوں ہی میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں-

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.

خیال رکھیں که حمل کے دوران آپ کے وزن میں مناسب اضافه ہوتا رہے- اکثر عورتوں کے لئے یه ۲٥ سے ۳٥ پونڈ تك ہوگا- ڈاکٹری مشورہ حاصل کریں-

Ürdu 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

بچوں کے لئے اچھی خوراک

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.**

جسم کے بڑھنے اور ہڈیوں کی بننے کے لئے کیلشم ضروری ہے- یہ دودھ، دہی، کانٹوں والی مچھلی، اور کچھ گہری
سبز ترکاریوں مثلاً براکلی میں ہوتا ہے-

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

لوہا جسم کو طاقت پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے-

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.**

گاجر، پالك اور دوسری ترکاریوں اور پھلوں میں وٹامن A اور C کی وافر مقدار ہوتی ہے- وٹامن A اچھی بینائی اور
صحتِ مند جِلد کے لئے اہم ہے- وٹامن C مسوڑوں کو صحت مند رکھتا ہے اور متعدی امراض سے بچالیتا ہے-

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

قوت اہم ہے اور یہ روٹی، چاول، سیریل اور پاستا سے حاصل ہوتی ہے-

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.**

صحت مند ہلکی غذاؤں کا انتخاب کریں مثلاً پھل، سبزیاں، دودھ اور دودھ سے حاصل ہونے والی اشیا، اور مغزیات
(گِریاں)- یہ چیزیں سوڈا، چِپس (chips) اور مٹھائیوں سے زیادہ مقوی اور بچوں کے دانتوں کےلئے اچھی ہوتی ہیں-

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

بچـــوں کی مـــضـــبـــوط اور صـــحت مند پرورش کـــے لیـــے جـــســـمـــانی ورزش ضـــروری ہے-

Urdu 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.