

# The Food Pyramid

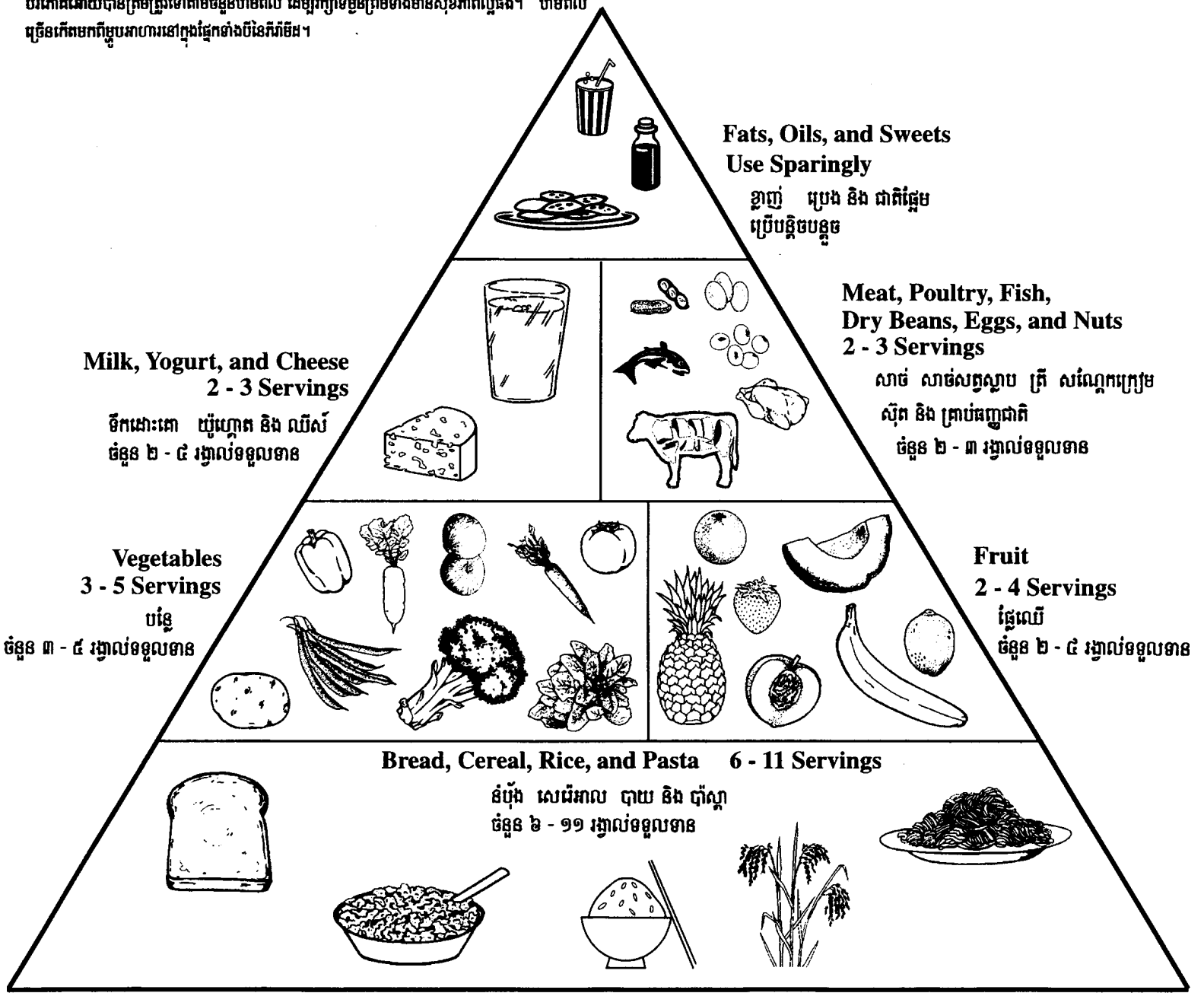
## គ្បួនណែនាំភិវឌ្ឍន៍ស្តីអំពីម្ហូបអាហារ

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.

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.

ក្រុមអាហារនីមួយៗផ្តល់ជីវិតខ្លះៗក្នុងការបំប៉នរាងកាយដែលអ្នកត្រូវការ តែមិនបានសព្វថ្ងៃទាំងអស់ទេ។ ម្ហូបអាហារនៅក្នុងក្រុមមួយ មិនអាចជំនួសអាហារនៅក្រុមផ្សេងទៀតបានឡើយ។ ហើយក៏គ្មានក្រុមអាហារណាមួយមានសារៈសំខាន់ជាងមួយណាដែរ។ ដើម្បីអោយមានសុខភាពល្អ លោក-អ្នកត្រូវការអាហារទាំងអស់នោះ។

ការណែនាំតាមក្បួនភិវឌ្ឍន៍ស្តីអំពីម្ហូបអាហារ គឺជាការណែនាំទូទៅមួយដែលអាចអោយលោក-អ្នកជ្រើសរើសយកចំណីអាហារប្រកបដោយសុខភាពល្អ ហើយនិងត្រឹមត្រូវសមស្របសំរាប់លោក-អ្នកផង។ ភិវឌ្ឍន៍ប្រាប់អ្នកពីការបរិភោគអាហារផ្សេងៗ ដើម្បីអោយរាងកាយបានធំធាត់តាមសេចក្តីត្រូវការរបស់លោក-អ្នក និងការបរិភោគអោយបានត្រឹមត្រូវទៅតាមចំនួនថាមពល ដើម្បីរក្សាទម្ងន់ព្រមទាំងមានសុខភាពល្អផង។ ថាមពលច្រើនកើតមកពីម្ហូបអាហារនៅក្នុងផ្នែកទាំងបីនៃភិវឌ្ឍន៍។



**Fats, Oils, and Sweets**  
Use Sparingly

ខ្លាញ់ ម្សៅ និង ជាតិផ្អែម  
ប្រើបន្តិចបន្តួច

**Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, and Nuts**  
2 - 3 Servings

សាច់ សាច់សត្វស្លាប ត្រី សណ្តែកក្រៀម ស៊ីត និង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ  
ចំនួន ២ - ៣ រង្វាល់ទទួលបាន

**Milk, Yogurt, and Cheese**  
2 - 3 Servings

ទឹកដោះគោ យ៉ូហ្គឺត និង ឈ្នីស  
ចំនួន ២ - ៥ រង្វាល់ទទួលបាន

**Vegetables**  
3 - 5 Servings

បន្លែ  
ចំនួន ៣ - ៥ រង្វាល់ទទួលបាន

**Fruit**  
2 - 4 Servings

ផ្លែឈើ  
ចំនួន ២ - ៥ រង្វាល់ទទួលបាន

**Bread, Cereal, Rice, and Pasta** 6 - 11 Servings

នំប៉័ង សេដ៍អាល បាយ និង ប៉ាស្តា  
ចំនួន ៦ - ១១ រង្វាល់ទទួលបាន