

The Food Pyramid

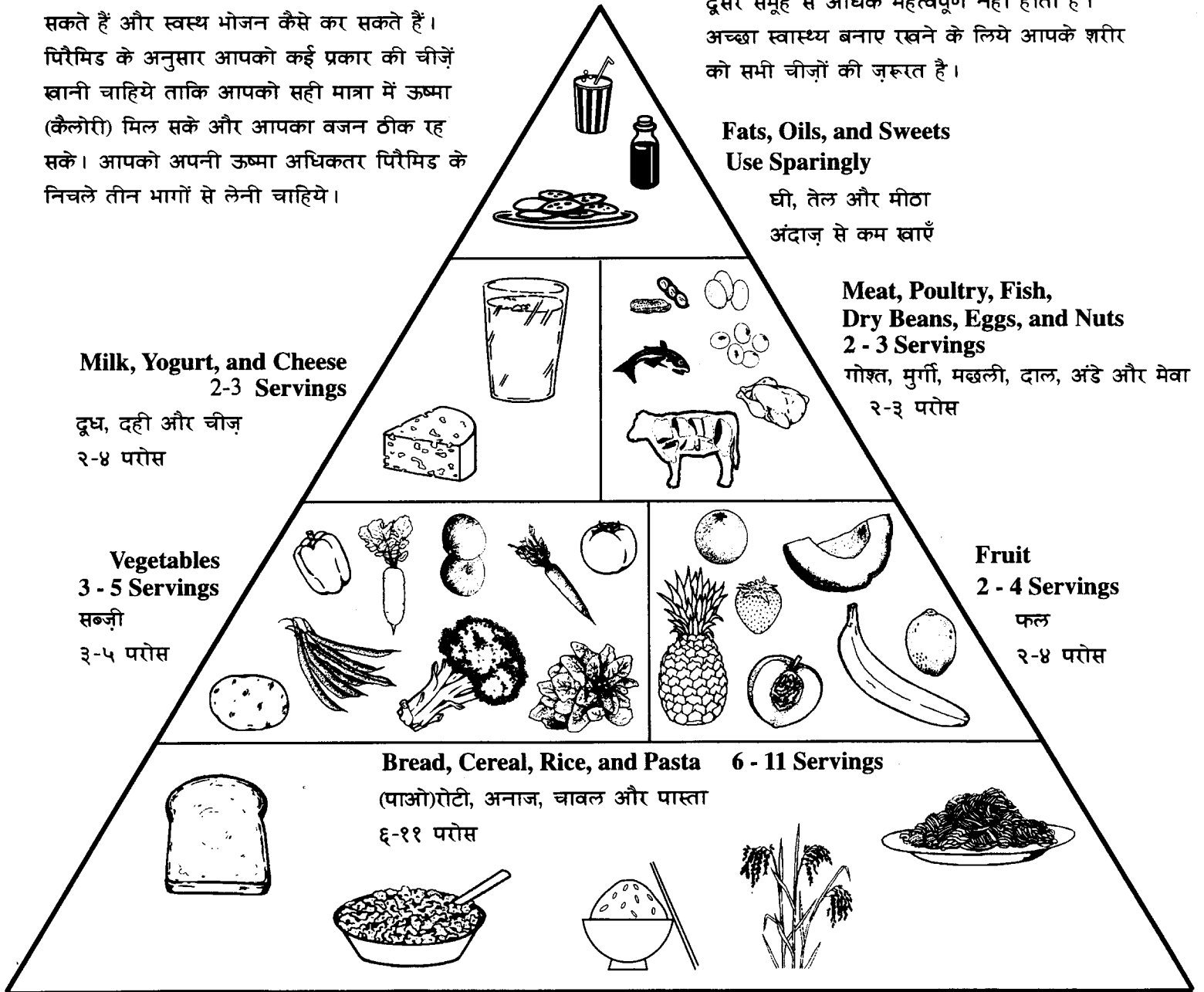
खाने-पीने का पिरैमिड

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