

Table of Contents

1. Nutrition marathi booklet	2
2. Nutrition english booklet	14
3. Nutrition hindi booklet	26



महिला एवं
बाल विकास मंत्रालय
MINISTRY OF
WOMEN AND
CHILD DEVELOPMENT



टो. रा. वैद्यकीय महाविद्यालय आणि बा.य.ल. नायर धर्मादाय रुग्णालय

आरोग्य अभियान

"स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान"

१७ सप्टेंबर - २ ऑक्टोबर २०२५

आहार विभाग

महिला आणि किशोरवयीन
मुलींसाठी
आरोग्य अभियान



संतुलित आहाराची मार्गदर्शिका

- आपले दैनंदिन कामकाज करण्यास ऊर्जा देण्यासाठी , शरीरातील पेशींच्या दुरुस्तीसाठी आपल्या सर्वांना अन्नाची गरज असते .
- खाण्याच्या चांगल्या सवयी व सक्रिय जीवनशैली आपणास रोगांशी प्रतिकार करण्यास , वजन नियंत्रणात ठेवण्यास तसेच जीवनशैली संबंधित आजारांवर प्रतिबंध करण्यास मदत करते .
- जेव्हा आपल्या जेवणात सर्व अन्नघटक योग्य प्रमाणात असतात तेव्हा आपला आहार “संतुलित” असतो .
- प्रत्येक माणसाच्या जेवणाची गरज हि त्यांचे वय , लिंग आणि शारीरिक कार्यक्षमता यावर अवलंबून असते .
- खालील तक्ता हा पौष्टिक अन्नाची निवड करण्यासाठी व विविध प्रकारच्या खाद्यपदार्थांचा समावेश करण्यासाठी वापरावा .

अन्न गट	प्राधान्य द्यावे	कोणत्या स्वरूपात खावे
धान्य व तृणधान्य	सर्व प्रकारचे धान्य जसे गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, मका, राजगिरा	चपाती, भाकरी, पराठा, इडली, डोसा, घावन, थालीपीठ, पोहे, दलिया उपमा
डाळी आणि कडधान्य (वापर दररोज २-३ सर्विंग)	सर्व प्रकारची कडधान्ये जसे चणे, मूग, मटकी, चवळी, काबुली चणा, राजमा, वाटाणा आणि वेगवेगळ्या डाळी	डाळ, वरण, आमटी, उसळ, पिठलं, मोड आलेल्या कडधान्यची भेळ, मूग डाळ किव्वा बेसन चा डोसा, डाळ सूप, मुठिया, ढोकळा, बेसन व भाज्यांचे कटलेट
दूध व दुधाचे पदार्थ (दिवसभरात २-३ सर्विंग (३०० मिली))	गाईचे दूध, दही, ताक, पनीर, चीझ	लस्सी, दही कढी, दही घालून कोशिंबीर, खीर, मिल्कशेक, पनीर भुजी, पनीर पराठा, पनीर फ्रँकी, पनीर कटलेट, फळे व भाज्या घालून रायता
फळे (दिवसाला १-२)	सर्व प्रकारची फळे	मिल्कशेक, फळांची दही घालून कोशिंबीर, फ्रुट प्लेट, फ्रुट चाट
भाज्या (वापर दररोज २-३ सर्विंग) (दररोज ३०० - ४०० ग्रॅम)	सर्व प्रकारच्या भाज्या	भाजी, कोशिंबीर, रायता (दही घालून), भाज्यांचा पराठा, सूप (न गाळून), भाज्या किसून किव्वा पेस्ट करून कटलेटमध्ये, ढोकळा, डोसा, चपाती, थालीपीठ, मोड आलेल्या कडधान्याच्या भेळ मध्ये

अन्न गट	प्राधान्य द्यावे	कोणत्या स्वरूपात खावे
शेंगदाणे व इतर तेलबिया (वापर दररोज २-३ चमचे / १० - १५ ग्रॅम रोज)	ओला , सुका नारळ , शेंगदाणे , काजू , बदाम , अक्रोड , पिस्ता , तीळ , आळशी , कारळे	छोटा नाश्ता म्हणून चटण्यांमध्ये , रस्सा भाजीमध्ये , पौष्टिक लाडूमध्ये , खीरमध्ये , मिल्कशेकमध्ये घालावे .
मटण , चिकन , मासे , अंडी (आठवड्याला ३ सर्विंग)	चरबी काढलेले मटण , चिकन , मासे , अंडी	रस्सा भाजीमध्ये , तळून , भाजून , बेक करून खाऊ शकता . आम्लेट , भुर्जी , कटलेट
स्निग्ध व तेलयुक्त पदार्थ (३ - ४ छोटे चमचे)	तेल , तूप , लोणी	प्रत्येक व्यक्तीस ३ -४ चमचे दररोज जेवणात वापर करावा शेंगदाणा तेल , राईस ब्रान तेल , मोहरी तेल
साखर (२ छोटे चमचे)	साखर , गुळ , मध	शक्य तेवढ्या मर्यादित प्रमाणात वापरावे .

हे पदार्थ मर्यादित प्रमाणात खावे किंवा टाळावे

अन्नगट	हे खाद्यपदार्थ मर्यादित प्रमाणात खावे किंवा खाऊ नये	हे पदार्थ खाल्ल्याने काय होते ?
मैदा व मैद्याचे पदार्थ	बटर , खारी , टोस्ट , ब्रेड , पाव , बिस्कीट , पिझ्झा ब्रेड , पास्ता , नूडल्स , नान , कुलचा , नानकटाई	<ul style="list-style-type: none"> • वजन वाढू शकते. • मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. • रक्तातील चरबीचे प्रमाण (कोलेस्ट्रॉल व ट्रायग्लिसराईड) वाढू शकते. • जास्त मीठ असलेले पदार्थ खाल्ल्याने ब्लड प्रेशर वाढते . • वरील पदार्थात फायबर व अँटिऑक्सिडंट कमी असून संतुलित पदार्थ कमी खाल्ले जातात .
तळण्याकरता वारंवार वापरलेलं तेल किंवा वनस्पति घी किंवा सोडा	बाहेरील वडापाव , समोसा , भजी , कबाब , फरसाण , चिप्स , केक , पेस्ट्री , चकली , नमकीन	
मीठ	पापड , चटणी , लोणचे , सॉस , चायनीस सॉस , सोया सॉस , पॅकेट मधले सूप	
साखर	चहा , कॉफी , फळांचा रस , कोल्ड ड्रिंक , दुधाचे गोड पदार्थ	

सकाळचा नाश्ता कसा असावा ?

अंडे



किंवा



दूध व दुधाचे पदार्थ

धान्य / तृणधान्य



किंवा



धान्य / तृणधान्य

भाज्या
ा



किंवा



फळ

सकाळचा नाश्ता

१ कप दूध

२ चपाती

१ वाटी भाजी

सकाळचा नाश्ता

१ कप दूध

२ मूग डाळीची घावने (भाज्या
किसून घालून)

सकाळचा नाश्ता

१ कप चहा

२ चपाती

१ अंड्याचे भाज्या घालून आम्लेट

सकाळचा नाश्ता

१ कप चहा

१ प्लेट व्हेज दलिया उपमा

१ उकडलेले अंडे

सकाळचा नाश्ता

१ मोठी वाटी ओट्स दुधात

शिजवून

१ केळे/ कोणतेही फळ

सकाळचा नाश्ता

१ कप दूध

२ इडली/ २ डोसे

१ वाटी सांबार (भाज्या घालून)

दुपार व रात्रीच्या जेवणाची पौष्टिक थाळी कशी असावी ?

थाळीच्या **अर्ध्या**
भागात भाजी ,
कोशिंबीर , रायता ,
भाज्यांचे सूप यांचा
समावेश करावा .



थाळीच्या **पाव** भागात
डाळ , उसळ , पिठले ,
दही , पनीर , मासे ,
चिकन यांचा समावेश
असावा .

थाळीच्या **पाव** भागात
चपाती , भात , भाकरी
पराठा , पुलाव
इत्यादीचा असावा .

संध्याकाळच्या वेळचा पौष्टिक नाश्ता



बेसन
पोळा



मिक्स डाळीचे
घावन



उकडलेल्या कडधान्याची
भेळ



भाज्या घालून कुरमुरा भेळ



भाजलेले चणे
शेगदाणे



दूध व फळ



फळांचा मिल्कशेक



पनीर व भाज्यांची
कोशिंबीर

जेवणाचा स्वाद वाढावा पण अतिसेवन टाळा



लक्षात असू द्या:

हे अन्नपदार्थ रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. त्यामुळे ह्या पदार्थांचा आपल्या जेवण बनवताना नियमितपणे समावेश करावा. परंतु ह्यांचे अतिसेवन कारणे कटाक्षपणे टाळावे.

खाद्य पिरॅमिड



नियमित व्यायाम
करा व शारीरिक
सक्रिय रहा

पॅकेटमधले पदार्थ साखर व तेलकट पदार्थ कमीत
कमी खावे.

थोडेसे खावे

मांसाहारी पदार्थ , तेल , तेलबिया कमी प्रमाणात
खावे.

मर्यादितप्रणात प्रमाणात खावे

फळे व भाज्या जास्त प्रमाणात खावे.

मुबलक प्रमाणात खावे

धान्य , तृणधान्य , कडधान्य , दुधाचे पदार्थ हे तळाशी
असलेले पदार्थ पुरेशा प्रमाणात खावे.

पुरेशा प्रमाणात खावे



मद्यपान करू नये



धूम्रपान , तंबाखू
खाऊ नये



पुरेसे पाणी प्यावे

घरातील खाद्य सुरक्षिततेचे सुवर्ण नियम



जेवण नीट शिजवावे



जेवण शिजवल्यावर
लगेच खावे



कच्चे आणि शिजवलेले
जेवण वेगळे ठेवावे



हात स्वच्छ धुवावे



जेवण करायची जागा
काळजीपूर्वक स्वच्छ ठेवावी



जेवण बनवायचे आणि पिण्याचे पाणी
सुरक्षित असावे



बाहेरचे खाद्यपदार्थ विकत
घेताना सतर्कता ठेवावी

आपले आरोग्य आपल्या हातात !!!!!



आहारतज्ज्ञांच्या सल्ल्याने
संतुलित आहार



डॉक्टरांच्या सल्ल्याने
शारीरिक व्यायाम



किमान ७ तासांची स्वस्थ
झोप



मोबाईलचा कमीत कमी
वापर



मानसिक स्वास्थ्याची काळजी
घेणे



कोणताही आजार असल्यास डॉक्टरांच्या
सल्ल्याने नियंत्रणात ठेवणे



धूम्रपान , मद्यपान , तंबाखूचे सेवन
करू नये



महिला एवं
बाल विकास मंत्रालय
MINISTRY OF
**WOMEN AND
CHILD DEVELOPMENT**



TNMC & BYL NAIR Ch. HOSPITAL, MUMBAI

HEALTH CAMPAIGN

"SWASTH NARI, SASHAKT PARIVAR ABHIYAAN"

17th September - 2nd October 2025

**HEALTH CAMPAIGN
FOCUSING ON HEALTH
& NUTRITION OF
WOMEN, FEMALE ADOLESCENTS
& CHILDREN.**



BALANCE DIET FOOD GUIDE

- We all need food to provide us energy, to do our daily activities, repair body cells. Healthy eating patterns, active lifestyle helps us fight infections, keeps weight under check and prevents lifestyle related diseases.
- Our diet can be called “balanced” when all the food groups are present in the diet in right proportion.
- Every person’s daily dietary requirement is different based on age, gender, physical activity.
- However, the table below can be considered as a Food guide to make healthy food choices and include a variety of food groups in our day to day meals.

BALANCE DIET FOOD GUIDE

Food groups	Prefer	In what form
Cereals and Millets	Whole grains like Wheat, Rice, Jowar, Bajra, Ragi, Makai, Rajgira	Chapati, Bhakri, Paratha, Idli, Dosa, Ghavan, Thalipeeth, Poha, Dalia upma
Pulses and Legumes (Use 2 -3 servings per day)	Whole pulses like Chana, Moong, Moth, Chavli, Kabuli chana, Rajma and different Daals	Daal, Varan, Amti, Usal, Pithla, Sprout Bhel, Moong daal / Besan dosa, Daal soup, Muthiya, Dhokla, Besan veg Cutlet
Dairy products (Use 2 -3 servings (300 ml)/day)	Cow's milk, Curd, Buttermilk, Paneer, Cheese	Milk shake, Dahi kadhi, Vegetable Raita, Kheer, Lassi, Paneer bhurji, Paneer paratha, Paneer franky, Paneer veg salad, paneer Cutlet, Fruit raita
Fruits (1 -2 /day)	Whole fruits	Milk shake, Fruit raita, Fruit plate, fruit chat

Food groups	Prefer	In what form
Vegetables (3 -4 servings Approximately 300 – 400 gm/day)	All types of vegetables	Sabzis, Raita, Raw salads, Vegetable paratha, Unstrained soups, add vegetables in pureed or grated form in cutlets, Dhokla, Dosa, Chapati atta, Thalipeeth, sprout chat
Nuts and oilseeds (2-3 tsp or 10 – 15 gm/day)	Fresh and dry coconut, Groundnut, Cashewnuts, Almond, Walnut, Pistachios, Til, Flaxseeds	As small snacks Can be added in Chutneys, Gravies, Nutritious Ladoos, Porridges, Milkshakes, Snacks
Meat, Poultry, Fish (3 servings (100 gm)/week)	Lean portions of Lamb, Chicken, Fish, Eggs	Can be consumed in curries or fried, grilled, baked form Omlette, Bhurji, Cutlet
Fats and oil (3 -4 Teaspoon /day)	Oils, Ghee, Butter	3 -4 tsp/day/ person while cooking Prefer Groundnut oil, Rice bran oil, Mustard oil
Sugar (10 gm/day)	Sugar, Honey, Jaggery	Limit as much as possible

FOODS TO LIMIT OR STAY AWAY FROM

Food ingredients	Food items to limit/ Avoid	Why
Maida	Butter, Khari, Toast, Bread, Pav, Biscuits, Pizza bread, Pasta, Noodles, Naan, Kulcha, Nankhatai, Puffs	<ul style="list-style-type: none"> • May lead to weight gain • May increase blood glucose level in people with Diabetes • May increase blood cholesterol and Triglycerides • Excessive salty foods may raise blood pressure • Low in dietary fiber and antioxidants may replace healthy foods
Repeated use of oil / Vanaspati ghee for frying	Outside Wadapav, Samosa, Bhajia, Kababs, Farsan items, Chips, Cakes, Pastries, Chakli, Namkeen	
Soda	Papad, Chutney, pickle, sauces, Chinese sauces, soya sauce, ready to eat soups	
Salt	Tea, coffee, Fruit juices, Cold drinks, Sweetened milk products	



MY HEALTHY BREAKFAST

Egg



Or



Milk and milk products

Cereals/ Millets



Or



Pulses / Legumes

Vegetables



Or



Fruit

Breakfast

1 cup Milk
2 chapatis/ Rotis
1 katori Sabzi

Breakfast

1 cup Milk
2 Moong daal dosa (with vegetables) & Green Chutney

Breakfast

1 cup Tea
2 chapatis/ Rotis
1 Egg Omlette (With vegetables)

Breakfast

1 cup Tea
1 plate Veg Dalia Upma
1 Boiled Egg

Breakfast

1 bowl of Oats porridge in milk with nuts
1 Fruit

Breakfast

1 cup Milk
2-3 Idlis / 2 Dosas
1 big wati vVegetable Sambar

MY HEALTHY LUNCH / DINNER PLATE

$\frac{1}{2}$ plate should
be filled with
Vegetables in
form of Sabzi,
Salads, Raita,
Soups



$\frac{1}{4}$ th portion of
plate should have
Daal/ Chana/ Egg/
Chicken/ Curd/
Fish/ Paneer

$\frac{1}{4}$ th portion of
plate should have
Cereals
Chapati, Rice,
Paratha, Bhakri,
Pulao

NUTRITIOUS HEALTHY EVENING SNACKS



**Vegetable Besan Chilli /
Dosa/ Pancake**



Veg Mix daal dosa



Boiled sprout bhel



Vegetable Kurmura Bhel



Roasted Groundnut



Milk and fruit

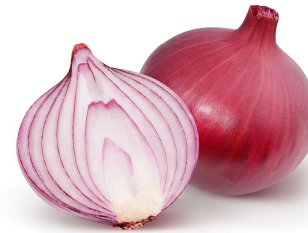


Fruit Milkshake



Paneer vegetable chat

SPICES TO ENHANCE THE TASTE **BUT** AVOID OVERDOSE



Please not:

Spices help to strengthen immune system. Hence they should be used regularly in daily cooking.

However, strictly avoid overconsumption of spices though kadhas any other form.



Exercise regularly and be physically active

FOOD PYRAMID



Highly processed foods high in sugar and fat to be eaten sparingly

Animal source foods and Oils on the third level are to be eaten moderately

Vegetables and Fruits on the second level should be eaten liberally

Cereals/ Legumes/ Beans/ Dairy products at the base should be eaten in sufficient quantity



Abstain from drinking alcohol



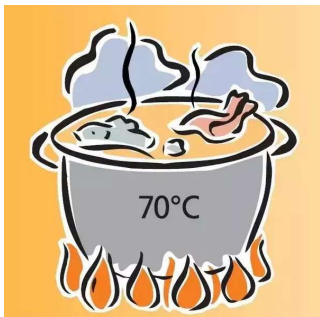
Say NO to Tobacco



Adequate water consumption

Manual, A. "Dietary guidelines for Indians." Nat Inst Nutrition 2 (2011): 89-117.

GOLDEN RULES OF FOOD SAFETY AT HOME



Cook raw food thoroughly



Eat cooked food immediately



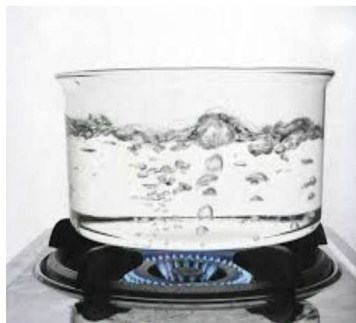
Keep raw and cooked separately



Wash hands repeatedly



Keep all food preparation premises meticulously clean



Use safe water for drinking and during food preparation



Be cautious with foods purchased outside

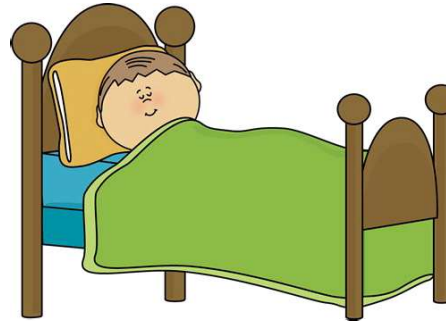
KEY TO OUR HEALTH IN OUR HANDS !!!!



**Balanced diet advised by
qualified Dietitian**



**Physical activity as
guided by physician**



**Minimum 7 hours sound
sleep**



Minimum use of gadgets



Focusing of mental health



Keeping check on other chronic disease



Stay away from addictions



महिला एवं
बाल विकास मंत्रालय
MINISTRY OF
**WOMEN AND
CHILD DEVELOPMENT**



टो. रा. वैद्यकीय महाविद्यालय आणि बा.य.ल. नायर धर्मादाय रुग्णालय

आरोग्य अभियान

"स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान"

१७ सप्टेंबर - २ ऑक्टोबर २०२५

आहार विभाग

महिला, किशोरी और बच्चों
के लिए
आरोग्य अभियान



संतुलित आहारकी मार्गदर्शिका

- हमें रोजके काम करने के लिए , शरीरके पेशियोंको दुरुस्त करने के लिए खाने की जरूरत पड़ती है ।
- खाना खानेकी अच्छी आदतें और सक्रीय जीवनशैली हमें रोगोंसे लढनेके , वजन नियंत्रणमें रखने के, और जीवनशैली सम्बंधित रोगोंपर प्रतिबन्ध लगाने में मदद करती है ।
- जब हमारे खाने में सारे अन्न गट सही मात्रा में होते हैं, उसे संतुलित आहार कहते हैं ।
- हर इंसानके दिनभरके खाने की ज़रूरत उसके उम्र , लिंग और शारीरिक कार्यक्षमता के ऊपर निर्भर करती है ।
- नीचे दिए गए टेबलमें पौष्टिक खाना चुनकेकी और विविध प्रकारके खाद्यपदार्थोंका समावेश करने की मार्गदर्शिका समझायी गयी है ।

अन्न गट	इन चीज़ों को खाये	किस तरह बनाकर खाये
अनाज	हर तरह का अनाज जैसे गेहूँ , चावल , जवारी , बाजरी , नाचनी , मकई , राजगिरा	चपाती , भाकरी , पराठा , इडली , डोसा , थालीपीठ , पोहा , दलिया उपमा
दाल और साबुत चने (हररोज २ -३ सर्विंग)	हर तरह का साबुत कठोड जैसे मूंग , मठ , चवली , काबुली चना , राजमा , चना और हर तरह की दाल	डाळ , उसल , अंकुरित चना चाट , मूग डाळ या बेसन चा डोसा / चिल्ला , डाल सूप , मुठिया , ढोकला , बेसन और सब्जियोंका कटलेट
दूध और दुधके पदार्थ (दिनभरमें २ से ३ सर्विंग (३०० मिली)	गाय का दूध , दही , छास , पनीर , चीड़ा	मिल्कशेक , दही कढी , दही डालकर रायता , खीर , लस्सी , पनीर भुर्जी , पनीर पराठा , पनीर फ्रँकी , पनीर कटलेट , सब्जी और फलों का रायता
फल (दिनमें १ -२)	हर तरहके फल	मिल्कशेक , फल और दही का रायता , फ्रुट प्लेट , फ्रुट चाट
सब्जियां (हररोज २ -३ सर्विंग) (दिनभरमें ३०० - ४०० ग्रॅम)	हर तरह की सब्जियां	सब्जी , कचुम्बर , रायता (दही डालकर) , सब्जी का पराठा , सुप (बिना छानकर) , सब्जियोंको खिसकर या पेस्ट बनाकर कटलेट , ढोकळा , डोसा , चपाती , चना चाट में डालें

अन्न गट	प्राधान्य द्यावे	कोणत्या स्वरूपात खावे
मूंगफली और बाकि तेलबीज (हररोज २ -३ छोटे चमच / ५ से १० ग्राम)	गिला , सूखा नारियल , मूंगफली , काजू, बादाम , अक्रोड ,तील, तीसी	छोटे नाश्तेके तौर पर चटनीमें , रसेदार सब्जियोंमें , पौष्टिक लड्डू में , खीरमें या मिल्कशेक में
मांसयुक्त पदार्थ (हफ्तेमें ३ बार)	बिना चरबीवाला मटन , चिकन , मछली , अंडा	रस्सेदार सालनमें , तलके , भूनकर , बेक करके आम्लेट , भुर्जी , कटलेट
स्निग्ध और तेलयुक्त पदार्थ (३ - ४ छोटे चमच)	तेल घी मक्खन	एक इंसानके लिए दिनभरमें ३ -४ छोटे चमच तेल का इस्तेमाल करें मूंगफल्ली तेल , राईस ब्रान तेल, राई का तेल
शक्कर (दो छोटे चमच)	शक्कर , गुड़, शहद	जितना कम हो सके इस्तेमाल करे

यह खाद्यपदार्थ मर्यादित मात्रामें या ना खाये

अन्नगट	पदार्थोंके नाम	यह पदार्थ क्यों नहीं खाये ?
मैदा और मैदेके पदार्थ	बटर , खारी , टोस्ट , ब्रेड , पाव , बिस्कीट , पिङ्ग्रा ब्रेड , पास्ता , नूडल्स , नान , कुलचा , नानकटाई	<ul style="list-style-type: none"> • वजन बढ़ सकता है। • मधुमेहके पेशांतके खूनमें शक्करकी मात्रा बढ़ सकती है। • खूनमें चरबीकी की मात्रा (कोलेस्ट्रॉल व ट्रायग्लिसराईड) बढ़ सकती है। • नमकीन चीज़ें खानेसे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। • फायबर व अँटिऑक्सिडंटकी कमी होनेवाले इन पदार्थोंको ज्यादा खानेसे संतुलित पदार्थ कम खाये जाते हैं।
तलनेके लिए बार बार इस्तेमाल किया हुआ तेल या वनस्पति घी और सोडा	बाहेरील वडापाव , समोसा , भजी , कबाब , फरसान , चिप्स , केक , पेस्ट्री , चकली , नमकीन	
नमक	पापड , चटणी , लोणचे , सॉस , चायनीस सॉस , सोया सॉस , पॅकेटवाले सूप	
शक्कर	चाय , कॉफी , फल का रस , कोल्ड ड्रिंक , दूध के मीठे ड्रिंक्स	

सुबह के नाश्तेमें क्या खाये ?

अंडा



या



दूध या दूध के पदार्थ

साबुत अनाज



या



दाल या साबुत चना

सब्जियां



या



फल

सुबह का नाश्ता

१ कप दूध

२ रोटी

१ वाटी भाजी

सुबह का नाश्ता

१ कप दूध

मूंग दाल चीला (सब्जियां डालकर)

सुबह का नाश्ता

१ कप चहा

२ चपाती

१ अंडे का सब्जियां डालकर आमलेट

सुबह का नाश्ता

१ कप चहा

१ प्लेट व्हेज दलिया उपमा

उबला अंडा

सुबह का नाश्ता

१ कटोरी ओट्स दूध में पकाकर

१ केळे/ कोई भी फल

सुबह का नाश्ता

१ कप दूध

२ इडली/ २ डोसा

१ कटोरी सांभार सब्जियां डालकर

दोपहर और रातकी खाने को पौष्टिक कैसे बनाये ?

थाली के **आधे** हिस्सेमें
सब्जी, सलाद, रायता या
सब्जियों के सूप का
समावेश करें।



थाली के **पाव** हिस्सेमें
दाल, चना, दही, पनीर,
मछली या चिकन आदि
का समावेश करें।

थाली के **पाव** हिस्सेमें
रोटी, चावल, पराठा,
पुलाव, खिचड़ी का
समावेश करें।

शाम के समय का पौष्टिक नाश्ता



बेसल का डोसा / चिल्ला / पुडला



मिक्स डालका डोसा / अड़ाई



उबले चने का चाट



सब्जिया डालकर मुरमुरे चने की भेल



भुना चना सिंगदाना



दूध और फल

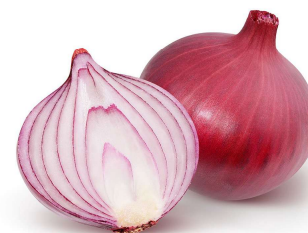


फलों का मिल्कशेक



पनीर और सब्जियों का चाट

खाने का स्वाद बढ़ाये पर अतिसेवन न करे



ध्यान रखें:

यह अन्नपदार्थ रोगप्रतिकारशक्ति बढ़ाने में मदद करते हैं। इसलिए इन पदार्थोंका अपने रोजके खानेमें हमेशा समावेश करें। लेकिन इनका अतिसेवन सेहत के लिए लाभदायक नहीं है।



खाद्य पिरॅमिड

नियमित कसरत करें और व शारीरिक सक्रियता बनाये।

पैकेटवाले हवाबंद पदार्थ , शक्करयुक्त और तले पदार्थ कम से कम खाये।

कम से कम खाये।

मांसाहारी पदार्थ , तेल , तेलबीज मर्यादित मात्रामें खाये।

मर्यादित मात्रा में खाये।

फल और सब्जियां ज्यादा मात्रा में खाये।

ज्यादा मात्रा में खाये।

अनाज , दाल, साबुत चना , दूध के पदार्थ जरूरत जितना खाये।

बताये गए मात्रा में खाये।



मद्यपान ना करे।



धूम्रपान , तंबाखू ना खाये।



सही मात्रा में पानी पिए।

घरकी खाद्यसुरक्षाके सुवर्ण नियम



खाना ठीकसे पकाये ।



खाना पकानेपर तुरंत
खाले ।



कच्चा और पका हुआ
खाना अलग रखें ।



हाथ साफ़ धोने हैं ।



खाना पकानेकी सारी जगहें
साफ़ रखे ।



खाना बनाने और पीनेका पानी
सुरक्षित होना चाहिए ।



बाहर के पदार्थ खरीदते समय
सतर्कता रखे ।

अपना स्वास्थ्य अपने हाथों में



आहारतज्ज्ञ की सलाह से
संतुलित आहार



डॉक्टर की सलाह से
शारीरिक व्यायाम



कम से कम ७ घंटोंकी स्वस्थ
नींद



मोबाइल का कम से कम
इस्तेमाल



मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान



किसी भी बीमारी पर डॉक्टर की सलाह से
नियंत्रण



धूम्रपान , मद्यपान , तंबाखू का सेवन
ना करे