

2

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ
ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਹਿੱਸਾ

ਫਲ



ਸੁਲਤਾਨਾਂ (ਦਾਖਾਂ)
ਦੇ 2 ਚਮਚੇ



1 ਸੇਬ



ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ
ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਖੰਡ
ਮਿਲਾਏ ਫਲਾਂ ਦਾ
ਰਸ

2-3

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ
ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਹਿੱਸਾ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ



100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੱਛੀ



80 ਗ੍ਰਾਮ ਪੋਲਟਰੀ



ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਦਾਰ/ਬੀਨਜ਼
ਦਾ 1 ਕੱਪ

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ
ਖਾਣ ਲਈ ਸਹੀ
ਹਿੱਸਾ ਦਿਓ

ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਰਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ
ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸਹੀ ਹਿੱਸੇ ਲਈ
ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

ਮੁਫਤ ਸਿਰਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ ECCQ ਕੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ:
07 3844 9166 ਜਾਂ www.eccq.com.au
ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੈ?

- ਮਿਆਰੀ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਹੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਨ ਮਿਲੇ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੂਲਜ਼ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਹਰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਫੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ



1 ਕੱਪ = 250 ਮਿ.ਲੀ

5

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਹਿੱਸਾ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਰਲਵੇਂ-ਮਿਲਵੇਂ ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਦਾ / ਕੱਪ



½ ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



1 ਵੱਡੀ ਗਾਜਰ

4-6

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਹਿੱਸਾ

ਅਨਾਜ/ਸੀਰੀਅਲ



ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਪੀਸੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਬਰੈੱਡ ਦਾ / ਟੁਕੜਾ



½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਾਬਤ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਚੌਲ



½ ਕੱਪ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਾਬਤ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ

2-4

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਹਿੱਸਾ

ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਪਦਾਰਥ (ਡੇਅਰੀ)



1 ਕੱਪ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਵਿਕਲਪ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦਾ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਟੱਬ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਦੇ 2 ਟੁਕੜੇ (40 ਗ੍ਰਾਮ)