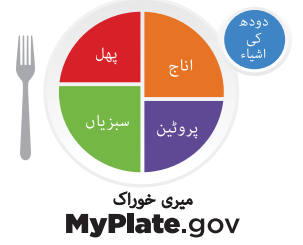


MyPlate کے ساتھ آسان آغاز کریں

صحت بخش غذا کھانا ہر عمر میں اہم ہے۔ انواع و اقسام کے پھل، سبزیاں، اجناس، پروٹین اجناس، اور ڈیری اور فورٹیفائیڈ سوئے متبادلات کھائیں۔ جب یہ فیصلہ کرنا ہو کہ کیا کھانا یا پینا ہے، تو ایسے انتخابات کریں کہ جو غذائیتوں سے بھرپور اور اضافی شوگر، سیچوریٹڈ چکنائی، اور سوڈیم سے کم ہوں۔ ان تجاویز کے ساتھ آغاز کریں:



سالم پھلوں پر توجہ دیں

ناشتے میں پھل شامل کریں! سالم اناج والے دلیے کو اپنے پسندیدہ پھل سے سجائیں، پینکیکس میں بیریاں، یا گرما گرم جو کے دلیے میں مکس میوہ جات ڈالیں۔



اپنی سبزیاں بدلتے رہیں

انواع و اقسام کی رنگا رنگ سبزیاں پکائیں۔ کچھ اضافی سبزیاں بنائیں اور کچھ آگے کے لئے بچا کر رکھ دیں۔ انہیں اسٹیو، سوپ یا پاستا کے پکوان میں استعمال کریں۔



اپنی پروٹین کی روٹین بدلتے رہیں

اگلی ٹاکو نائٹ میں، کوشش کریں کہ کوئی نئی پروٹین، جیسا کہ جھینگے، پھلیاں، چکن، یا گائے کا گوشت شامل کریں۔



اپنے اناج کا آدھا حصہ سالم اناج سے پُر کریں

اپنے بھونے ہوئے پکوانوں میں براؤن چاول شامل کریں۔ اپنی پسندیدہ سبزی اور پروٹین کی خوراکیوں کو ملا کر ایک غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کریں۔



کم چکنائی یا چکنائی سے پاک دودھ یا دہی (یا لیکٹوز سے پاک ڈیری یا فورٹیفائیڈ سوئے ورژنز) کا استعمال شروع کریں ناشتے

میں کم چکنے ڈیری دودھ یا فورٹیفائیڈ سوئے دودھ سے تیار کردہ دہی کا میٹھا پکوان (پارفیٹ) مزے لے کر کھائیں۔ مزید دو غذائی گروہ بنانے کے لئے پھلوں اور میوہ جات سے سجائیں۔



کم اضافی شوگرز، سیچوریٹڈ چکنائی، اور سوڈیم نوش اور تناول کریں

اضافی شوگرز، سیچوریٹڈ چکنائی، اور سوڈیم کو محدود کرنے کے لئے کھانا گھر پر بنائیں۔ اجزائے ترکیبی کی فہرست پڑھیں اور مختلف خوراکیوں کا موازنہ کرنے کے لئے [غذائیتی حقائق کے لیبلز](#) استعمال کریں۔

