

ஓவ்வொரு நாளுக்கும் உணவு வழிகாட்டி சிபார்சு செய்யும் பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை

வயது வகுப்புகளில் பால் நிலை	பிள்ளைகள்			இளைஞர்கள்		வயது வந்தவர்கள்			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	சிறுமியர்	மற்றும்	சிறுவர்	பெண்கள்	ஆண்கள்	பெண்கள்	ஆண்கள்	பெண்கள்	ஆண்கள்
காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
தானியப் பதார்த்தங்கள்	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
பால் மற்றும் இணையான மாற்றுணவு	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
மாமிசம் மற்றும் இணையான மாற்றுணவு	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

நான்கு உணவுத்தொகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் தினமும் எத்தனை உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்கள் தேவையென்பதை மேலுள்ள அட்டவணை காட்டுகிறது.

உணவு வகையையும் அளவையும், சிபார்சு செய்யப்பட்ட அளவில் உட்கொள்வதும் கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி குறிப்புகளை பின்பற்றுவதும் இவ்விதங்களில் உதவும்:

- விட்டமின்கள், கனிப்பொருட்கள் மற்றும் வேறு சத்துக்களுக்கான உங்கள் தேவையை நிறைவேற்றுதல்.
- உடற்பருமன், டைப் 2 நீரிழிவு, இருதய வியாதி, சிலவகை புற்றுநோய்கள் மற்றும் எலும்புருக்கி வியாதி போன்றவை, உங்களுக்கு வரும் அபாயத்தை குறைத்தல்.
- முழு ஆரோக்கியத்திற்கும் வீரியத்துக்கும் பங்களிக்கும்.

ஒரு உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல் என்றால் என்ன?

கீழ்க்காணும் உதாரணங்களை பாருங்கள்.



உடன் பறித்த, குளிநுட்டப்பட்ட அல்லது தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் 125 mL (½ கப்)



இலைக்கறிகள் அல்லது கீரைகள் சமைக்கப்பட்டது: 125 mL (½ கப்)
சமைக்கப்படாதது: 250 mL (1 கப்)



உடன் பறித்த, குளிநுட்டப்பட்ட அல்லது தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் 1 பழம் அல்லது 125 mL (½ கப்)



100% பழச்சாறு 125 mL (½ கப்)



பாண் 1 துண்டு (35 g)



பேகள் "Bagel" ½ பேகள் (45 g)



தட்டைப் பாண்கள் ½ பீட்டா அல்லது 1/2 ரொட்டி (35 g)



சோறு, பங்கர் "bulgur" அல்லது கீன்வா "quinoa" 125 mL (½ கப்)



சீரியல் குளிரானது: 30 g சூடானது: 175 mL (¾ கப்)



சமைத்த பஸ்டா அல்லது குஸ் குஸ் 125 mL (½ கப்)



பால் அல்லது பால் மா (ரிகன்ஸ்டிடியூட்டட்) 250 mL (1 கப்)



தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பால் (எவாபரேட்டட்) 125 mL (½ கப்)



வலுவூட்டப்பட்ட (fortified) சோயா பாணம் 250 mL (1 கப்)



தயிர் 175 g (¾ கப்)



கீப் "Kefir" 175 g (¾ கப்)



பாலாடைக் கட்டி 50 g (1 ½ அவுன்ஸ்)



சமைக்கப்பட்ட மீன், செலீலிஷ் (shellfish), கோழி வகை, கொழுப்புற்ற இறைச்சி 75 g (2 ½ அவுன்ஸ்)/125 mL (½ கப்)



சமைக்கப்பட்ட கடலை வகை 175 mL (¾ கப்)



டோபு "Tofu" 150 g அல்லது 175 mL (¾ கப்)



முட்டைகள் 2 முட்டைகள்



கச்சான் அல்லது கொட்டைப்பருப்பு பட்டர்கள் "nut butters" 30 mL (2 மேசைக்கரண்டி)



கொட்டைப் பருப்புகள் (shelled nuts) மற்றும் விதைகள் 60 mL (¼ கப்)



எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புகள்

- ஒவ்வொரு நாளும் சிறிதளவு - 30 இலிருந்து 45 mL (2 இலிருந்து 3 மேசைக்கரண்டி) - சச்சரேட்பண்ணப்படாத கொழுப்பு சேர்க்கவும். இவை சமைத்தல், சலட் ட்ரெஸ்ஸிங், மாஜரீன் மற்றும் மெயோனீஸ் என்பனவற்றிற்கு உபயோகிக்கப்படும் எண்ணெய்யை உட்படுத்தும்.
- தாவர எண்ணெய்களான கனோலா, ஒலிவ் மற்றும் சோயா அவரை போன்றவற்றை உபயோகிக்கவும்.
- சச்சரேட்பண்ணப்பட்ட மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் குறைந்த மென்மையான மாஜரீனைத் தெரிவு செய்யவும்.
- பட்டர், கடினமான மாஜரீன், பன்றிக்கொழுப்பு மற்றும் ஷோட்னிங் போன்றவற்றை மட்டுப்படுத்தவும்.



ஒவ்வொரு உணவு – வழிகாட்டிப் பரிமாறலையும் கணக்கில் கொள்ளவும்... நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் வீட்டில், பாடசாலையில், வேலையில் அல்லது வெளியில் உண்ணும்போது!

- ▶ தினசரி, குறைந்த பட்சம் ஒரு கட்டும் பச்சை மற்றும் ஒரு ஒரேஞ் நிற காய்கறிகளை உண்ணவும்.
 - புரோக்கொளி, ரொமெயின் லெட்டஸ், பசளிக் கீரை போன்ற கட்டும் பச்சை நிற காய்கறிகளை உண்ணவும்.
 - கரட், வத்தாளக்கிழங்கு, வின்டர் ஸ்குவாஷ் போன்ற ஒரேஞ் நிற காய்கறிகளை உண்ணவும்.
- ▶ கொழுப்பு, சீனி அல்லது உப்பு இல்லாத அல்லது குறைவாக சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைத் தெரிவு செய்யவும்.
 - முழுமையாகப் பொரிப்பதற்குப் பதிலாக நீர்வியில் அவித்த, பேக்பண்ணிய அல்லது தாளித்து சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளை உண்ணவும்.
- ▶ சாறுகளைவிட காய்கறிகளையும் பழங்களையும் அடிக்கடி உண்ணவும்.

- ▶ உங்கள் அன்றாட தானிய உணவுகளில் குறைந்தது அரைவாசியை முழுத்தானியமாக (தீட்டப்படாத) உண்ணவும்.
 - பார்லி, பிரவுன் அரிசி, ஓட்டானியம், கீன்வா மற்றும் காட்டரிசி (wild rice) போன்ற பல்வகைப்பட்ட முழுத்தானியங்களை உண்ணவும்.
 - முழுத்தானிய பான், ஓட்டானிய உணவு, தீட்டாத கோதுமை மாவில்செய்த பாஸ்டா போன்றவற்றை சுவையுங்கள்.
- ▶ கொழுப்பு, சீனி அல்லது உப்பு குறைவாக உள்ள தானிய பதார்த்தங்களைத் தெரிவு செய்யவும்.
 - ஞானமாகத் தெரிவுகளைச் செய்வதற்கு லேபிளில் உள்ள போஷாக்கு விபர அட்டவணையை ஒப்பிடவும்.
 - தானியப் பதார்த்தங்களின் உண்மையான ருசியை அனுபவிப்புகள். சோர்ஸ் அல்லது ஸ்ப்ரெட்ஸ் (spreads) சேர்க்கும்போது சிறிய அளவுகளில் உபயோகிப்புகள்.

- ▶ ஆடை நீக்கிய, 1% அல்லது 2% பாலை தினமும் அருந்துங்கள்.
 - போதிய அளவு விட்டமின் D பெறுவதற்கு தினமும் 500 mL (2 கப்) பால் அருந்தவும்.
 - நீங்கள் பால் அருந்துவதில்லையென்றால் வலுவூட்டப்பட்ட (fortified) சோயா பாணத்தை அருந்தவும்.
- ▶ கொழுப்புக் குறைந்த பால் மாற்றுணவுகளைத் தெரிவுசெய்யவும்.
 - ஞானமாகத் தெரிவுகளைச் செய்ய தயிர் அல்லது பாலாடைக்கட்டியின் லேபிளில் உள்ள போஷாக்கு விபர அட்டவணையை ஒப்பிடவும்.

- ▶ அவரைகள், பருப்புக்கைகள் மற்றும் டோபு போன்றவற்றை மாமிச மாற்றுணவாக அடிக்கடி உண்ணவும்.
- ▶ ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தது இரண்டு உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல் மீனை உண்ணவும்.*
 - சார், ஹெர்ரிங், மக்கரல், சமன், சார்லன் மற்றும் டிரவுட் போன்ற மீன்களைத் தெரிவுசெய்யவும்.
- ▶ கொழுப்பு அல்லது உப்பு இல்லாத அல்லது குறைவாக சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட கொழுப்பற்ற இறைச்சி மற்றும் மாற்றுணவைத் தெரிவு செய்யவும்.
 - இறைச்சிகளில் கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்பை அகற்றவும். கோழிவகையில் தோலை அகற்றவும்.
 - சிறிதளவு அல்லது கொழுப்பு எதுவுமின்றி செய்யக்கூடிய, ரோஸ்ட் செய்தல், பேக் செய்தல் அல்லது நீரில் வேகவைத்தல் போன்ற சமையல் முறைகளை உபயோகிக்கவும்.
 - மதிய உணவு இறைச்சிகள், சொஸ்ஸேஜ் அல்லது பொதிசெய்யப்பட்ட இறைச்சிகள் போன்றவற்றை நீங்கள் உட்கொண்டால், உப்பு (சோடியம்) மற்றும் கொழுப்பு குறைந்த வகையைத் தெரிவுசெய்யவும்.



நான்கு உணவுத் தொகுதியிலிருந்தும் பல்வகைப்பட்ட உணவுகளை சுவைத்து மகிழுங்கள்.



நீர் அருந்தி தாகத்தை தணியுங்கள்!

தவறாமல் நீர் அருந்துங்கள். கலோரிகளில்லாமல் உங்கள் தாகத்தைத் தீர்க்கும் வழி இதுவாகும். உஷ்ணமான காலநிலையில் அல்லது நீங்கள் மிக சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்போது அதிக அளவில் நீர் அருந்தவும்.

* சில வகை மீன்கள் மூலம் நீங்கள் மெர்குரி உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்த ஹெல்த் கனடா அறிவுரை தருகிறது. புதிய தகவலைப் பெறுகக்கொள்ள www.healthcanada.gc.ca என்ற இணைய தளத்திற்கு செல்லவும்.

பல்வேறுபட்ட வயதிலும் நிலையிலும் இருப்பவர்களுக்கு அறிவுரை...

பிள்ளைகள்

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியை பின்பற்றுவது பிள்ளைகள் வளரவும் செழிக்கவும் உதவுகிறது.

சிறுபிள்ளைகளுக்கு சிறிய அளவிலேயே பசியெடுக்கும் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் அபிவிருத்திக்கும் அதிக கலோரிகள் தேவை.

- தினசரி சத்துள்ள உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளை சிறிய அளவில் பரிமாறவும்.
- கொழுப்பைக் கொண்டிருக்கும் காரணத்திற்காக சத்துள்ள உணவுகளை தவிர்த்துவிடாதிருக்கவும். நான்கு உணவுத் தொகுதிகளிலுமிருந்து பல்வேறுபட்ட உணவுகளையும் கொடுக்கவும்.
- அனைத்திற்கும் மேல்... நல் முன்மாதிரியாயிருங்கள்.

பிள்ளைபெறும் வயதுடைய பெண்கள்

கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடிய மற்றும் கர்ப்பமாயிருக்கும் அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்கு, ஒவ்வொரு நாளும் **போலிக் அசிட் (folic acid)** அடங்கிய மல்டி விட்டமின் அவசியம். கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்கள் தாங்கள் எடுக்கும் மல்டி விட்டமின் **இரும்புச் சத்தையும்** கொண்டிருக்கிறதா என்று உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு உகந்த மல்டிவிட்டமினை கண்டுபிடிக்க ஒரு சுகநல பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு உதவமுடியும்.

கர்ப்பமாயிருக்கும் மற்றும் பால்கொடுக்கும் பெண்களுக்கு அதிக கலோரிகள் தேவை. ஒவ்வொரு நாளுக்கும் 2 இலிருந்து 3 உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்களை மேலதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதோ இரண்டு உதாரணங்கள்:

- சிற்றுணவாக பழமும் தயிரும் உண்ணுங்கள், அல்லது
- காலையில் மேலதிகமாக ஒரு துண்டு பாண் மற்றும் இரவு உணவின் பின் மேலதிகமாக ஒரு கிளாஸ் பால் அருந்துங்கள்.

50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள்

50 வயதிற்குமேல் **விட்டமின் D** க்கான தேவை உயரும்.

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியை பின்பற்றுவதோடு, 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட யாவரும், 10 µg (400 IU/UI) என்ற அளவில் தினமும் விட்டமின் D சப்ளிமென்ட் எடுக்க வேண்டும்.

உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்களை, ஒரு வேளை சாப்பாட்டில் எவ்வாறு கணக்கிடுவேன்?

இதோ ஒரு உதாரணம்:

சோற்றுடன் தாளித்த காய்கறி மற்றும் மாட்டிறைச்சி, ஒரு கிளாஸ் பால் மற்றும் ஒரு அப்பிள்



250 mL (1 கப்) புரோக்கொளி கலந்தது. கரட் மற்றும் சுவீட் ரெட் பெப்பர்	=	2 காய்கறிகள் மற்றும் பழம் உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்
75 g (2 ½ அவுன்ஸ்) கொழுப்பற்ற மாட்டிறைச்சி	=	1 மாமிசம் மற்றும் மாற்றுணவு உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்
250 mL (1 கப்) பிரவுன் அரிசி	=	2 தானியப் பதார்த்தங்கள் உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்கள்
5 mL (1 தேக்கரண்டி) கனோலா எண்ணெய்	=	ஒரு நாளுக்கான உங்கள் எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புகளின் ஒரு பகுதி
250 mL (1 கப்) 1% பால்	=	1 பால் மற்றும் மாற்றுணவுகள் உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்
1 ஆப்பிள்	=	1 காய்கறிகள் மற்றும் பழம் உணவு வழிகாட்டிப் பரிமாறல்

நலமாக உணவருந்தி இன்றும் என்றும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்!

நலமாக உணவருந்தி சுறுசுறுப்பாக இருப்பதால் வரும் நன்மைகள் உட்படுத்துபவை:

- மேம்பட்ட ஆரோக்கியம்.
- மேம்பட்ட தோற்றமும் உணர்வும்.
- நோய் வரும் ஆபத்து குறைதல்.
- அதிக உடற் சக்தி.
- ஆரோக்கியமான உடல் எடை.
- வலுவான தசைகளும் எலும்புகளும்.

சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்

ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, மேம்பட்ட ஆரோக்கியத்தையும் ஆரோக்கியமான உடல் எடையையும் கொண்டிருக்க எடுக்கப்படும் ஒரு படியாகும்.

அன்றாட வாழ்க்கையில், வயது வந்தவர்கள் 30 முதல் 60 நிமிடங்களுக்கும். பிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் குறைந்தது 90 நிமிடங்களுக்கும் தீவிரமற்ற உடற் செயற்பாட்டை சேர்க்கும்படி கனடாவின் உடற் செயற்பாட்டு வழிகாட்டி சிபாரிசு செய்கிறது. எல்லாவற்றையும் நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் செய்துவிட வேண்டியதில்லை. வயது வந்தவர்கள் ஒரு தடவைக்கு குறைந்தது 10 நிமிட நேரப்படியும், பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர் ஒரு தடவைக்கு ஐந்து நிமிட நேரப்படியும் செய்துமுடிக்கலாம்.

மெதுவாக ஆரம்பித்து படிப்படியாக அதிகரிக்கலாம்.

ஆரோக்கியமாக உணவருந்தவும்

மேம்பட்ட ஆரோக்கியத்தையும் ஆரோக்கியமான உடல் எடையையும் நோக்கியெடுக்கும் மற்றொரு முக்கிய படி யானது, கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியை பின்பற்றுவதாகும்:

- சிபாரிசு செய்யப்பட்ட அளவு மற்றும் வகைகளில் உணவைத் தினமும் சாப்பிடுதல்.
- கேக்குகள் மற்றும் பேஸ்ட்ரிகள், சொக்கலட் மற்றும் கன்டிகள், குக்கீஸ் மற்றும் கிரனோலா பார்கள், டோனட்கள் மற்றும் மபின்கள், ஐஸ்கிரீம் மற்றும் புரோசன் டிசேர்ட், பிரெஞ்சு பிரைஸ், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், நாச்சோஸ் மற்றும் உப்புக் கலந்த சிற்றுண்டிகள், மது, பழச்சுவையூட்டிய பாணங்கள், மென்பாணங்கள், விளையாட்டு மற்றும் சக்திப் பாணங்கள், மற்றும் சூடான அல்லது குளிர்நீர் இனிப்பான பாணங்கள் போன்ற கலோரிகள், கொழுப்பு, சீனி அல்லது உப்பு (சோடியம்) அதிக அளவில் கொண்ட உணவுகள் மற்றும் பாணங்களை மட்டுப்படுத்தல்.

லேபிளை வாசிக்கவும்

- கொழுப்பு, சச்சுரேட்டட் கொழுப்பு, ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு, சீனி மற்றும் சோடியம் போன்றவை குறைவாக உள்ள பொருட்களை தெரிவுசெய்யும் பொருட்டு உணவுப் பொருட்களின் லேபிள்களில் உள்ள போஷாக்கு விபர அட்டவணையை ஒப்பிடவும்.
- போஷாக்கு விபர அட்டவணையின் உச்சியிலுள்ள உணவின் அளவுகே அங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள கலோரிகளும் போஷாக்குகளும் பொருந்தும் என்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

டிராான்ஸ் கொழுப்பை மட்டுப்படுத்தவும்

போஷாக்கு விபர அட்டவணை இல்லாதபோது, டிரான்ஸ் மற்றும் சச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் குறைந்த உணவுகளை தெரிவு செய்வதற்கு போஷாக்குத் தகவலைக் கேட்கவும்.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

இன்றே ஓர் அடியை எடுங்கள்...

- ✓ தினமும் காலையுணவை உண்ணவும். இது அந்த நாளின் பிற்பகுதியில் பசியை கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- ✓ முடிந்தபோதெல்லாம் நடக்கவும் – உங்கள் தரிப்பு வருமுன்பே பஸ்ஸை விட்டிறங்கவும், படிக்களை உபயோகிக்கவும்.
- ✓ எல்லா உணவு வேளையின்போதும் மற்றும் சிற்றுண்டியாகவும் காய்கறிகள், பழங்களை உண்டு பலனடையவும்.
- ✓ டிவி பார்ப்பது அல்லது கம்பியூட்டர் விளையாடுவது போன்ற உடலுக்கு வேலையில்லாத காரியங்கள் செய்யும் நேரத்தை குறைக்கவும்.
- ✓ வெளியில் உண்ணும்போது ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை செய்யும்பொருட்டு, உணவுப்பட்டியல் தொடர்பான போஷாக்கு விபரத்தை கேட்கவும்.
- ✓ குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் உணவருந்தி மகிழவும்!
- ✓ நன்கு நேரமெடுத்து ஒவ்வொரு கவனத்தையும் மென்று சுவைக்கவும்!

மேலதிக தகவல், இன்டரக்டிவ் கருவிகள் அல்லது மேலதிக பிரதிகளுக்கு, இந்த இணையதளத்தில் கனடாவின் உணவு வழிகாட்டிக்கு செல்லவும்:
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

அல்லது தொடர்புகொள்ளவும்:

Publications

Health Canada / Santé Canada

Ottawa, Ontario K1A 0K9

மின்னஞ்சல்: publications@hc-sc.gc.ca

தொலை நகல்: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.
Également disponible en français et certaines autres langues.

உங்களுக்கு வேண்டுமானால் இந்த பிரசுரத்தை பல்வேறுபட்ட பேர்மட்டுகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.