

فوڈ گائیڈ کی تجویز کردہ یومیہ خوراک کی مقدار

بالغان		نوجوان		بچے			عمر سال میں	صنف / جنس	
51+ سے زائد	19-50	14-18	9-13	4-8	2-3				
حضرات	خواتین	حضرات	خواتین	لڑکیاں اور لڑکے					
7	7	8-10	7-8	8	7	6	5	4	سبزیاں اور پھل
7	6	8	6-7	7	6	6	4	3	اشیائے اناج
3	3	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	دودھ اور اسکے متبادل
3	2	3	2	3	2	1-2	1	1	گوشت اور اسکے متبادل

یہ چارٹ (جدول) فوڈ گائیڈ کے مطابق چار فوڈ گروپس میں سے ہر ایک گروپ کی سرونگز (مقداروں) کی وضاحت کرتا ہے جس کی آپ کو یومیہ ضرورت ہے۔

کینیڈا/فوڈ گائیڈ میں سفارش کردہ غذائی اقسام اور مقدار کے مطابق خوراک لینا اور مجوزہ نکات پر عمل کرنا مددگار ہوگا:

- اپنی ضرورت کے مطابق ویٹامنز (لحمیات)، منرلز (معدنیات) اور دیگر توانا غذائی اجزاء شامل کیجیئے۔
- اپنے لئے موٹاپے، ٹائپ 2 ذیابیطیس، دل کے امراض، مخصوص اقسام کے کینسر اور اوسٹیوپوروسس ہونے کے خدشات کو کم کیجیئے۔
- مجموعی طور پر صحت مند و توانا رہنے کی کوشش کیجیئے۔

ایک فوڈ گائیڈ سرونگ سے کیا مراد ہے؟

درج ذیل امثال دیکھیے۔



100 فیصد خالص جوس
125 ملی لیٹر (1/2 کپ)

فریش (تازہ)، فروزن (منجمد) یا کینڈ
فروٹس (ڈبوں میں محفوظ کردہ پھل)
1 عدد پھل یا 125 ملی لیٹر (1/2 کپ)

پتے دار سبزیوں (لیفی ویجیٹیبلز)
پکا ہوا: 125 ملی لیٹر (1/2 کپ)
کچا: 250 ملی لیٹر (1 کپ)

تازہ، فروزن (منجمد) یا ڈبوں
میں محفوظ کردہ سبزیوں
125 ملی لیٹر (1/2 کپ)



پکا ہوا پاستہ یا کوسکوس
125 ملی لیٹر (1/2 کپ)

سیریل (دلہ)
سرد: 30 گرام
گرم: 175 ملی لیٹر (3/4 کپ)

پکے ہوئے چاول، بلگر یا کوئنا
125 ملی لیٹر (1/2 کپ)

فلٹ بریڈ (چپٹی روٹی)
1/2 پینا بریڈ یا 1/2 نورٹیل
(35 گرام)

بیگل
1/2 بیگل (45 گرام)
بریڈ (ڈبل روٹی)
1 سلائس (35 گرام)



پنیر (چیز)
50 گرام
(oz. 1/2)

کیفیر
175 گرام
(3/4 کپ)

دھی (یوگرٹ)
175 گرام
(3/4 کپ)

قوت بخش سویا مشروبات
250 ملی لیٹر (1 کپ)

کینڈملک - ڈبے
کا دودھ (گاڑھا)
125 ملی لیٹر (1/2 کپ)

دودھ یا پاؤڈر ملک
(پانی میں حل شدہ)
250 ملی لیٹر (1 کپ)



شیل تنس اور بیج
(خول والا میوہ)
60 ملی لیٹر (1/4 کپ)

مونگ پھلی یا دیگر
میوہجات کا مکھن
30 ملی لیٹر (2 ٹیبل اسپون)

انڈے
2 عدد انڈے

ٹوفو
150 گرام یا
175 ملی لیٹر (3/4 کپ)

پکی ہوئی پھلیاں
175 ملی لیٹر
(3/4 کپ)

پکی ہوئی مچھلی، شیل فش،
مرغی، صاف گوشت
75 گرام (2 oz.)
125 ملی لیٹر (1/2 کپ)

گھی اور تیل



- ہر روز انسیچورینڈ (غیرسیرشدہ چکنائیاں) - 30 تا 45 ملی لیٹر (2 سے 3 چمچے) - شامل کیجیے۔ اس میں کھانا پکانے کیلئے تیل، سالاد کی ڈریسنگ، مارجرین اور مایونیز شامل ہیں۔
- ویجیٹیبیل آئل (نباتاتی تیل) جیسے کنولا، زیتون یا سویا بین آئل استعمال کیجیے۔
- نرم مارجرین منتخب کیجیے جو نسبتاً کم سیچورینڈ (سیر شدہ) اور ٹرانس فٹس (متغیر چکنائیاں) پر مشتمل ہوں۔
- مکھن، سخت مارجرین، خنزیر کی چربی اور مخصوص چکنائی کا استعمال محدود کیجیے۔



ہر ایک فوڈ گائیڈ سرورنگ کا شمار کیجیئے...

آپ جہاں کہیں بھی ہوں - گھر پر، اسکول میں، کام پر یا باہر کہیں کھانا کھانے گئے ہوں!

- ◀ کم از کم ایک گہرے سبز اور ایک نارنجی رنگ کی سبزی ہر روز کھائیے۔
- گہرے سبز رنگ کی سبزی جیسے بروکلی، رومائن لیٹس (سلاد کا پتہ) اور ساگ کو ترجیح دیجیئے۔
- نارنجی رنگ کی سبزیوں، جیسے گاجر، شکر قندی اور ونٹر سکواش کو ترجیح دیجیئے۔
- ◀ ایسی سبزیاں اور پھل منتخب کیجیئے جو بہت ہی کم یا بغیر چکنائی، شکر یا نمک سے تیار کی گئی ہوں۔
- تلی ہوئی کے بجائے بھاپ سے پکائی ہوئی، بیکنڈ (ااون میں بھونی ہوئی) یا ہلاکر - تلی ہوئی سبزیاں رغبت سے کھائیے۔
- ◀ جوس کے مقابلے میں پھل اور سبزیوں کو نسبتاً زیادہ استعمال کیجیئے۔
- ◀ اپنے لئے بنائی ہوئی اشیائے اناج میں کم از کم نصف حصہ بغیر چھنے ہوئی اشیاء شامل کیجیئے۔
- مختلف اقسام کے سالم ریشہ دار اناج جیسے باجرہ، براؤن رائس اوٹس، کوئینا اور وائلڈ رائس (موٹا چاول) اپنی غذا میں شامل کیجیئے۔
- چھلکے یا ریشہ دار آٹے کی روٹی (گرین بریڈ)، اوٹ میل یا بول ویٹ پاستا رغبت سے کھائیے۔
- ◀ سالم ریشہ کی اشیائے اناج جو کم چکنائی، شکر یا نمک سے تیار کردہ ہوں، ترجیحاً منتخب کیجیئے۔
- لیبل پر دیئے گئے غذائی اجزاء کی تفصیل پر غور کرتے ہوئے معقول اشیاء منتخب کیجیئے۔
- اشیائے اناج (گرین پروڈکٹس) کے حقیقی ذائقہ کا لطف اٹھائیے۔ جب بھی سوس یا سپریڈز استعمال کرنا ہو، کم مقداروں میں کیجئے۔
- ◀ ہر روز 1%، یا 2% فیصد اسکم ملک (کم چکنائی والا دودھ) پیجیئے۔
- ویٹامن D کی مناسب خوراک کیلئے ہر روز تقریباً 500 ملی لیٹر (2 کپ) دودھ پیجیئے۔
- اگر آپ خالص دودھ نہیں پیتے تو سویا بین کے قوت بخش مشروبات استعمال کیجیئے۔
- ◀ لوفیٹ (کم چکنائی والے) دودھ جیسے متبادل منتخب کیجیئے۔
- یوگرٹ (دھی) یا چیزز (پنیر) کے لیبل پر دی گئی غذائی حقائق پر غور کرتے ہوئے معقول اشیاء منتخب کیجیئے۔

- ◀ گوشت کے متبادل جیسے پھلی، دالیں اور ٹوفو کثرت سے استعمال کیجیئے۔
- ◀ ہر ہفتے، مچھلی کی کم از کم دو فوڈ گائیڈ سرورنگز (مجوزہ خوراک) کھائیے۔*
- مچھلی کی اقسام مثلاً چار، ہرنگ، ماکریل، سالمن، سارڈینس اور ٹراؤٹ منتخب کیجیئے۔
- ◀ چربی صاف کیا ہوا گوشت یا اس کے متبادل جو بہت کم یا بغیر چکنائی یا نمک سے تیار کردہ ہوں، منتخب کیجیئے۔
- گوشت پر نمایاں چربی کاٹ کر نکال دیجیئے۔ مرغ اور پولٹری اشیائے خورد سے اسکن (جلد) نکال دیجیئے۔
- پکانے کے ایسے طریقے جیسے روسٹ کرنا، بیکنگ یا پوچنگ جس میں فیٹ بہت کم یا بالکل شامل نہیں ہوتا، اختیار کیجیئے۔
- اگر آپ لنچین میٹس، ساسجز یا پیکجڈ میٹ کھانا پسند کریں، تو کم مقدار میں نمک (سوڈیم) اور فیٹ سے تیار اشیاء منتخب کیجیئے۔

اپنی پیاس پانی سے بھجائیے!

پانی باقاعدگی سے پیجیئے - یہ پیاس بھجانے کا ایک کیلوری - فری طریقہ ہے - گرم موسم میں یا جب آپ بہت متحرک ہوں کثرت سے پانی پیجیئے۔



غذائوں کے چار گروپوں میں سے انواع اقسام کے کھانوں کا لطف اٹھائیے۔



* ہیلتھ کینیڈا، مرکزی اجزاء کے خدشات محدود کرنے کیلئے، بعض مخصوص اقسام کی مچھلیوں کو استعمال نہ کرنے کی تاکید کرتا ہے۔ براہ کرم جدید تفصیلات کیلئے www.healthcanada.gc.ca سے رجوع کیجیئے۔

مختلف عُمروں اور مراحل کیلئے ہدایات...

50 سال سے زائد عمر کے مرد و عورت

50 سال کی عمر کے بعد ویٹامن D کی ضرورت زیادہ ہوجاتی ہے۔

ذیل تذکرہ کینیڈا/ فوڈ گائیڈ کے علاوہ اضافی طور پر، 50 سال عمر سے زائد ہر ایک فرد کو روزانہ (IU/UI 400) μg 10 ویٹامن D سپلیمنٹ لینا چاہیئے۔

قابل حاملہ عورتیں

وہ تمام خواتین جو حاملہ ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں اور وہ جو حاملہ ہیں یا چھاتی کا دودھ کر رہی ہیں، ان کو ایک ملٹی ویٹامن جس میں فولک ایسڈ شامل ہو، کی ہر روز ضرورت ہوتی ہے۔ حاملہ خواتین کو یہ یقینی اطمینان کرنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ انکے ملٹی ویٹامن میں آئرن بھی شامل ہو۔ صحت و نگہداشت کا ایک پیشہ وار ماہر آپ کے لئے موزوں ترین ملٹی ویٹامن تجویز کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔

پریگنٹ اور بریسٹ فیڈنگ (حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین) کرنے والی خواتین کو زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا ہر روز فوڈ گائیڈ سرونگز کی 2 سے 3 اضافی مقدار شامل کیجیئے۔

یہاں دو مثالیں پیش کی جاتی ہیں:

• اسنیک (مختصر کھانے) کیلئے فروٹ اور یوگرٹ لیجیئے، یا

• ناشتہ پر ایک اضافی بریڈ سلاٹس لیجیئے اور دودھ کا ایک اضافی گلاس دوپہر کے کھانے پر لیجیئے۔

بچے

درج ذیل کینیڈا/ فوڈ گائیڈ کی تجاویز بچوں کی نشو و نما کیلئے مفید ہیں۔

نو عمر بچوں کو ہلکی بھوک لگتی ہے اور نشو و نما کیلئے انہیں کیلوریز (توانائی) کی ضرورت ہوتی ہے۔

• انہیں ہر روز کم مقدار میں غذائیت سے بھر پور کھانے اور چٹ پٹ دیجیئے۔

• چکنائی (فیٹ) ہونے کی وجہ سے انہیں قوت بخش غذاؤں سے محروم مت کیجیئے۔ چار فوڈ گروپس میں سے انہیں انواع اقسام کے کھانے پیش کیجیئے۔

• اور سب سے بڑھ کر --- آپ خود ایک مثال بن جائیئے۔

میں ایک کھانے میں فوڈ گائیڈ سرونگز کا شمار کیسے کروں؟

یہاں اس کی ایک مثال:

ویجینیبل (سبزی) اور چاول کے ساتھ بیف اسٹر-فرائی، ایک گلاس دودھ اور بطور مٹھاس ایک سیب

2 ویجینیبل (سبزیاں) اور پھل فروٹ کی فوڈ گائیڈ سرونگز	=	250 ملی لیٹر (1 کپ) مکس بروگی، کاجر اور سوئیٹ ریڈ پیپر (سرخ شملہ مرچ) مکس سبزی۔
1 میٹ (گوشت) اور اسکے متبادل کی فوڈ گائیڈ سرونگز	=	75 گرام (2 ½ oz) بغیر چربی کا بیف
2 گرین پروڈکٹس (اجناسی صنع) کی فوڈ گائیڈ سرونگز	=	250 ملی لیٹر (1 کپ) براؤن رائس (سرخ چاول)
دن بھر کیلئے آپ کے تیل اور فیٹ (چکنائی) کا حصہ	=	5 ملی لیٹر (1 ٹیبل اسپون) کنولا آئل
1 دودھ اور اس کے متبادل کی فوڈ گائیڈ سرونگز	=	250 ملی لیٹر (1 کپ) 1% دودھ
1 ویجینیبل (سبزی) اور فروٹ (پھل) کی فوڈ گائیڈ سرونگز	=	1 سیب (ایپل)



بھرپور غذا کھائیے اور ایکٹو (سرگرم و متحرک) رہیں آج اور ہر دن!

آج ہی قدم اٹھائیے ---

✓ ہر روز ناشتہ کیجیئے۔ اس سے بعد کے اوقات میں آپ کو بھوک برداشت کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

✓ جہاں کہیں ممکن ہو چہل قدمی کیجیئے - بس سے قدرے پہلے اتر جائیے، لفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کیجیئے۔

✓ تمام چھوٹے بڑے کھانوں میں ترجیحاً سبزیاں اور پھلوں سے فوائد اٹھائیے۔

✓ ٹی وی دیکھنے یا کمپیوٹر گیم کھیلنے جیسی سرگرمیوں میں کم وقت صرف کیجیئے۔

✓ باہر کھانے کے موقع پر مینیو کے کھانوں کی غذائی ترکیب کے بارے میں پوچھیئے تاکہ آپ صحت بخش اور موزوں اشیاء منتخب کرسکیں۔

✓ اپنی فیملی اور دوستوں کے ساتھ کھانا کھانے کا لطف اٹھائیے!

✓ آرام سے کھائیے اور ہر نوالہ کا مزہ لیجیئے!

مناسب و بھرپور غذا کھانے اور متحرک و سرگرم رہنے کے فوائد بشمول حسب ذیل یہ ہیں:

- مجموعی طور سے بہتر صحت۔
- بہتر اور اچھا محسوس کرنا۔
- کم تر بیماری کے امکانات۔
- زیادہ توانائی۔
- موزوں اور صحتمند جسمانی وزن۔
- طاقتور مسلز (عضلات) اور ہڈیاں طاقتور۔

سرگرم رہیئے

ہر روز متحرک و سرگرم رہنا ایک بہتر صحت اور موزوں جسمانی وزن کیلئے ایک مؤثر قدم ہے۔ کینیڈا/فیزیکل/ایکٹیویٹی گائیڈ، بالغ افراد کیلئے 30 تا 60 منٹ، اور دن میں کم از کم 90 منٹ بچوں اور نوجوانوں کیلئے درمیانی نوعیت کی ورزش/سرگرمیوں کو، روزانہ کے معمول میں شامل کرنے کی سفارش کرتی ہے۔ آپ کو یک وقت ہی اسے کر ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ بالغان ایک وقت میں کم از کم 10 منٹوں کے دورانیوں میں اور بچے و جوان ایک وقت میں پانچ منٹ کے دورانیہ میں ایسی سرگرمیاں کرسکتے ہیں۔

آغاز آہستہ کیجیئے اور بڑھاتے جائیں۔

مناسب کھائیے

بہتر صحت اور موزوں جسمانی وزن کیلئے ایک اہم قدم یہ ہے کہ آپ کینیڈا/فوڈ گائیڈ پر اس طور عمل پیرا ہوں کہ:

- ہر روز تجویز کردہ ہر قسم کے کھانے مناسب مقدار میں کھانا۔
- ایسی مصنوعات و مشروبات کا استعمال محدود کرنا جن میں کیلوریز، فیٹ، شوگر یا سالٹ (سوڈیم) اونچی مقدار میں ہوتے ہوں جیسے کیک اور پیسٹریز، چاکلیٹ اور کینڈیز، کوکیز اور گرینولا بارز، ٹونس اور مینز، آئیس کریم اور منجمد میٹھے، فرنچ فرائز، پوٹیٹو چیس، ناچوز اور دیگر نمکین اسنیکس، الکوحل، پھلوں کے ڈانقوں والے مشروبات، اسپورٹس اور انرجی ڈرنکس، اور میٹھے گرم یا ٹھنڈے مشروبات۔

لیبل پڑھیے

• غذائی مصنوعات کے لیبل پر نیوٹریشن فیکٹس ٹیبل (اجزائے غذا کی تفصیل) موازنہ کرتے ہوئے وہ مصنوعات منتخب کیجیئے جس میں کم مقدار میں فیٹ (چکنائی)، سیچوریٹڈ فیٹ، ٹرانز فیٹ، شوگر اور سوڈیم شامل ہوں۔

• اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیئے کہ فہرست کردہ کیلوریز اور نیوٹریٹس (غذائیت) جو کہ نیوٹریشن فیکٹس ٹیبل میں بالکل اوپر دیئے گئے ہوتے ہیں، غذا (فوڈ) کی مخصوص مقدار کیلئے ہوتے ہیں۔

ٹرانس فیٹ (متغیر چکنائی) کی حدود

جب اجزائے غذا کی تفصیل دستیاب نہ ہو، تو غذائیت کے بارے میں پوچھیے تاکہ کم اور غیر سپر شدہ چکنائی پر مشتمل غذا آپ منتخب کرسکیں۔

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)			
Amount	% Daily Value		
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories / Calories 0			
Fat / Lipides 0 g			
Saturated / saturés 0 g		0 %	
+ Trans / trans 0 g		0 %	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg			
Sodium / Sodium 0 mg		0 %	
Carbohydrate / Glucides 0 g			
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 %	

مزید معلومات، انٹرایکٹو ٹول یا اضافہ کاپیوں کے حصول کیلئے کینیڈا/فوڈ گائیڈ کی آن لائن ویب سائٹ ذیل پتہ پر وزٹ کیجیئے۔

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

یا رابطہ کیجیئے:

Publications
Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9

ای میل: publications@hc-sc.gc.ca
فیکس: (613) 941-5366

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

یہ پبلیکیشن (اشاعت) درخواست پر متبادل فارمیٹ ڈسکٹ، لارج پرنٹ، آڈیو-کیسیٹ اور بریل میں بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔