

கனடாவின்
உணவு
வழிகாட்டி

நன்றாக உணவருந்தி நல்வாழ்க்கை வாழுங்கள்.

தினமும் ஆரோக்கியமான பல்வேறு
உணவுகளை உட்கொள்ளல்

நிறைய பழங்கள்
மற்றும் மரக்கறி
வகைகளை
உட்கொள்ளல்

புரத
உணவுகளை
உட்கொள்ளல்

தண்ணீரை
உங்கள்
முக்கிய
பானமாக
தேர்வு
செய்யவும்



முழு தானிய
உணவுகளைத்
தேர்வு செய்தல்

Canada.ca/FoodGuide

உணவு வழிகாட்டியில் உங்கள் உணவுகளைக் கண்டறியவும்

கனடாவின்
உணவு
வழிகாட்டி

நன்றாக உணவருந்தி நல்வாழ்க்கை வாழுங்கள்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவை விட ஆரோக்கியமான
உணவை அதிகம் உண்ணுங்கள்



நீங்கள் உண்ணும் உணவையும்,
பழக்கத்தையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்



அடிக்கடி சமைக்கவும்



உணவை சுவைத்து உண்ணுங்கள்



மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உணவை
உட்கொள்ளுங்கள்



உணவு லேபிள்களை பயன்படுத்தவும்



அதிக சோடியம், சர்க்கரை அல்லது
நிறைவுற்ற கொழுப்பு உணவுகளைக்
குறைத்து உட்கொள்ளுங்கள்



உணவு விற்பனையில்
விழிப்பாய் இருத்தல்

Canada.ca/GuideAlimentaire

உணவு வழிகாட்டியில் உங்கள் உணவுகளைக் கண்டறியவும்