

# کینیڈا فوڈ گائیڈ

## کی رہنمائی کے مطابق غذائیں کھانا



### 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 مزا لیجیئے!

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](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

یا رابطہ کیجیئے:

Publications  
Health Canada / Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
ای میل: [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
فیکس: 941-5366 (613)

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۔

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

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

- مجموعی طور سے بہتر صحت۔
- کم تر بیماری کے امکانات۔
- موزوں اور صحتمند جسمانی وزن۔
- بہتر اور اچھا محسوس کرنا۔
- زیادہ توانائی۔
- 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۔

اس بات کی صلاح دی جاتی ہے کہ بڑے بڑے ہفتے کم سے کم 2½ معتدل سے سخت جسمانی سرگرمی کریں اور بچے و نوجوان روزانہ کم سے کم 60 منٹ سرگرم رہیں۔ یہ تمام ایک بار ہی نہیں کرنا ہے۔ پورے ہفتے پر مشتمل کئی طرح کی سرگرمیوں کا انتخاب کریں۔

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 کیلورین، فیٹ، شوگر یا سالٹ (سوڈیم) اونچی مقدار میں ہوتے ہوں جیسے کیک اور پیسٹریز، چاکلیٹ اور کینڈیز، کوکیز اور گرینولا بارز، ڈونٹس اور مافن، آئیس کریم اور منجمد میٹھے، فرنچ فرائز، پونینو 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 پوچھیئے تاکہ کم اور غیر سیر شدہ چکنائی پر مشتمل غذا آپ منتخب کرسکیں۔

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 %

## مختلف عُمروں اور مراحل کیلئے ہدایات...

### 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۔

### 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 سلانٹس لیجیئے اور دودھ کا ایک اضافی گلاس دوپہر کے کھانے پر لیجیئے۔

### 50 سال سے زائد عمر کے مرد و عورت

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

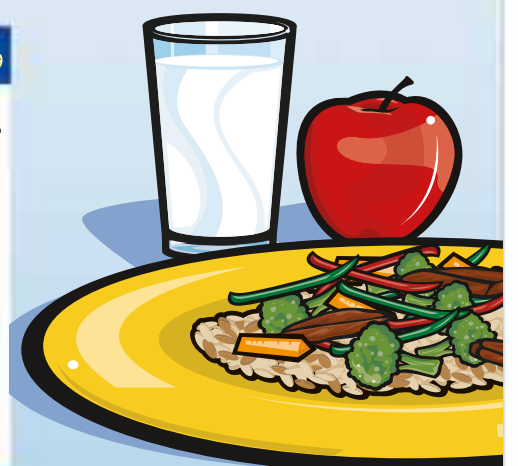
ذیل تذکرہ کینیڈا فوڈ گائیڈ کے علاوہ اضافی طور پر، 50 سال عمر سے زائد ہر ایک فرد کو روزانہ (IU/UI 400) 10 µg ویٹامن D سپلیمنٹ لینا چاہیئے۔

## 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

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





## فوڈ گائیڈ کی تجویز کردہ یومیہ خوراک کی مقدار

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

## ایک فوڈ گائیڈ سرونگ سے کیا مراد ہے؟

درج ذیل امثال دیکھیئے۔



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




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




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



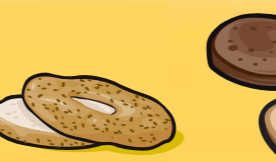
سیریل (دلہ) سرد:  
30 گرام  
گرم: 175 ملی لیٹر (3/4 کپ)




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



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



بیگل  
1/2 بیگل (45 گرام)



بریڈ (ڈبل روٹی)  
1 سلانس (35 گرام)



پنیر (چیز)  
50 گرام  
(1 1/2 oz.)



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 نٹس 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 فیش،  
مرغی، صاف گوشت  
75 گرام (2 1/2 oz.)  
125 ملی لیٹر (1/2 کپ)

## ہر ایک فوڈ گائیڈ سرونگ کا شمار کیجیئے...

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

- کم از کم ایک گہرے سبز اور ایک نارنجی رنگ کی سبزی ہر روز کھائیے۔
- گہرے سبز رنگ کی سبزی جیسے بروکلی، رومانٹ لیش (سلاد کا پتہ) اور ساگ کو ترجیح دیجیئے۔
- نارنجی رنگ کی سبزیوں، جیسے گاجر، شکر قندی اور ونٹر سکاوش 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 (اوون میں بھونی ہوئی) یا بلاکر - 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، کوئنا 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 کیجیئے۔

- ہر روز 1% یا 2% فیصد اسکم ملک (کم چکنائی والا دودھ) پیجیئے۔
- وینامن 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۔
- لو فیت (کم چکنائی والے) دودھ جیسے متبادل منتخب کیجیئے۔
- یوگرٹ (دھی) یا چیزز (پنیر) کے لیبل پر دی گئی غذائیتی 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 سرونگز (مجوزہ خوراک) کھائیے۔\*
- مچھلی کی اقسام مثلاً چار، ہرنک، 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 روست کرنا، بیکنگ یا پوچنگ جس میں فیت بہت کم یا بالکل شامل نہیں ہوتا، اختیار کیجیئے۔
- اگر آپ لنچین میس، ساسجز یا پیکنڈ میٹ کھانا پسند کریں، تو کم مقدار میں نمک (سوڈیم) اور فیت 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۔



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

اپنی پیاس پانی سے بھجائیے!



## گھی اور تیل

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