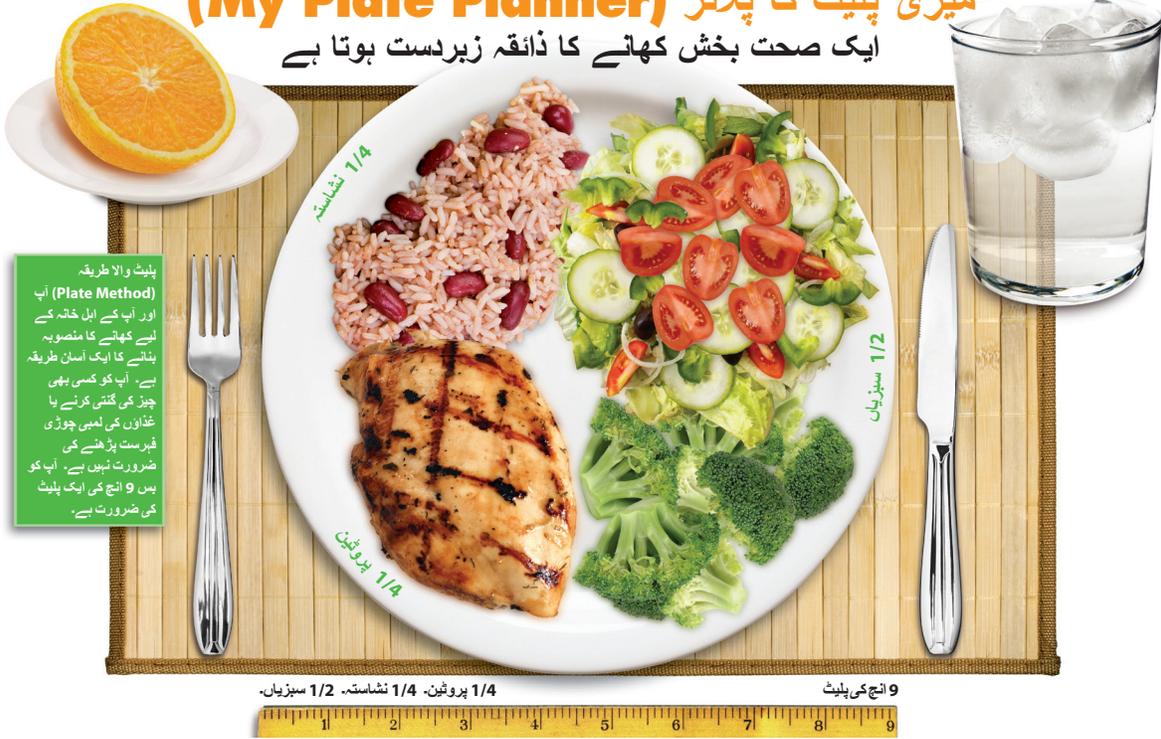


آسان طریقے... ایک صحت بخش کھانا تیار کرنے کے

میری پلیٹ کا پلانر (My Plate Planner)

ایک صحت بخش کھانے کا ڈانقہ زبردست ہوتا ہے



پلیٹ والا طریقہ
(Plate Method)
اور آپ کے ایل ختہ کے
لیے کھانے کا منصوبہ
بنانے کا ایک آسان طریقہ
ہے۔ آپ کو کسی بھی
چیز کی کتنی کرنے یا
غذاؤں کی لمبی چوڑی
فہرست پڑھنے کی
ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو
بس 9 انچ کی ایک پلیٹ
کی ضرورت ہے۔

9 انچ کی پلیٹ 1/4 پروٹین 1/2 سبزیوں 1/4 نشاستہ 1/2 سبزیوں

اپنے اناج کا کم از کم آدھا حصہ سالم اناج بنائیں۔ تغذیاتی
حقائق والے لیبل پر "100% سالم اناج" یا "100% سالم
گیہوں" کے الفاظ تلاش کریں۔

اپنی پلیٹ کا آدھا حصہ پھل اور سبزیوں سے بھریں۔
اپنے کھانے کو مزین کرنے کے لیے رنگ برنگی غذائیں
منتخب کریں۔

ایک صحت بخش مشروب کا اضافہ کریں۔ پانی یا سادہ
چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا دودھ پیئیں۔

بغیر چکنائی والا پروٹین ملائیں۔ پھلیاں، مغزیات، ٹوفو،
مچھلی اور بغیر چکنائی یا کم چکنائی والا گوشت اور
پولٹری جیسے پروٹین منتخب کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
jsyfruitveggies.org
ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور
farmersmarkets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
facebook.com/eatinghealthynyc
پر Eat Healthy, Be Active
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالاتی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu