

<p>Slide 1:</p>	<p>नमस्कार, मेरा नाम _____ है, और मैं एक _____ ( आर डी एन, एन डी टी आर, इत्यादि) हूँ।</p> <p>मैं एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की सदस्य भी हूँ, जो दुनिया के सबसे बड़े खाद्य और पोषण पेशेवरों का संगठन है।</p> <p>एकेडमी के सदस्य जनता के भोजन विकल्पों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे लोगों की पोषण स्थिति में सुधार होता है।</p> <p>खाद्य और पोषण विशेषज्ञों के रूप में, पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ (आरडीएन) उन भूमिकाओं में काम करते हैं जिनका उनके रोगियों, ग्राहकों और समुदायों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आरडीएन विभिन्न प्रकार की सेटिंग्स में पोषण चिकित्सा सेवाएं प्रदान करते हैं, और वो खाने के बारे में विश्वसनीय स्रोत हैं।</p> <p>यदि आप अपने वर्तमान खाने की आदतों में सुधार करना चाहते हैं और व्यक्तिगत पोषण मार्गदर्शन से लाभान्वित होना चाहते हैं तो एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ आपको एक स्वस्थ खाने की योजना विकसित करने में मदद कर सकता है जो आप के लिए लाभदायक है।</p>
<p>Slide 2:</p>	<p>प्रत्येक वर्ष मार्च के दौरान, हम राष्ट्रीय पोषण माह* मनाते हैं, जो अकादमी द्वारा प्रायोजित एक पोषण शिक्षा और सूचना अभियान है। यह सभी को स्वास्थ्यवर्धक भोजन के विकल्प बनाने और शारीरिक गतिविधि की आदतों को विकसित करने के बारे में जानने के लिए आमंत्रित करता है।</p> <p>नेशनल न्यूट्रिशन मंथ* के लिए इस साल की थीम "सेलिब्रेट ए वर्ल्ड ऑफ फ्लेवर्स" (ज़ायके की दुनिया का जश्न) है, जिसमें वैश्विक संस्कृतियों, व्यंजनों और समावेशिता को शामिल किया गया है।</p> <p>दुनिया के विभिन्न स्वादों का आनंद लेना आपकी अपनी खाद्य संस्कृति के साथ-साथ उन लोगों के बारे में अधिक जानने का मौका है जो आपके लिए नए हो सकते हैं। परिचित सामग्री को नए तरीकों से प्रस्तुत किया जा सकता है और नए खाद्य पदार्थ आपको उन चीजों की याद दिला सकते हैं जिन्हें आप पहले से जानते हैं और पसंद करते हैं। या, आप उन सामग्रियों और स्वादों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं जिन्हें आपने पहले कभी अनुभव नहीं किया है।</p> <p>विभिन्न संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों और व्यंजनों की जानकारी करना विभिन्न स्वादों और स्वास्थ्यवर्धक सामग्रियों को शामिल करने का एक शानदार तरीका है। कई व्यंजन ऐसे</p>

	<p>खानें पेश करते हैं जिनमें प्रत्येक खाद्य समूह के खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, इसलिए ऐसे भोजन की योजना बनाना संभव है जो पौष्टिक, संतुलित और स्वाद से भरपूर हों।</p>
Slide 3:	<p>आज की प्रस्तुति स्वस्थ खाने पर केंद्रित होगी और अन्य संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों और स्वादों का आनंद लेने के तरीकों का अन्वेषण करेगी। आज के सत्र के अंत में, आप में से प्रत्येक सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वस्थ खाने को बढ़ावा देने वाली आदतों की सूची बनाने में।</li> <li>● विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने के तरीके बताने में।</li> </ul> <p>भोजन और नाश्ते की योजना बनाते समय वर्णन करें कि "स्वादों की दुनिया का जश्न कैसे मनाएं"</p>
Slide 4:	<p>आइए चर्चा करते हैं कि आप सभी के लिए स्वस्थ भोजन का क्या अर्थ है।</p> <p>यह स्लाइड दर्शकों की भागीदारी के लिए है।</p> <p>प्रतिभागियों को इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए समय दें, "स्वास्थ्यवर्धक भोजन आपके लिए क्या मायने रखता है?"</p> <p>एकाडमी के अनुसार, "एक स्वस्थ जीवन शैली की नींव नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ-साथ उचित हिस्से में पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने का एक पैटर्न है। जीवन के हर चरण में सभी लोगों के लिए व्यक्तिगत स्वस्थ खाने की सिफारिशों को विकसित करने के लिए क्रेडेंशियल पोषण और डायटेटिक्स चिकित्सक सर्वोत्तम उपलब्ध विज्ञान (साइंस) का उपयोग करते हैं। एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति, संस्कृति और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं के आधार पर खाने की योजना को अनुकूलित करने के लिए विशेषज्ञ स्रोत होता है।"</p> <p>खाने का एक स्वस्थ पैटर्न विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि कोई भी एक भोजन या खाद्य समूह अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व प्रदान नहीं करता है।</p> <p>अब आइए उन खाद्य पदार्थों की समीक्षा करें जो स्वस्थ भोजन में योगदान करते हैं।</p>
Slide 5:	<p>एक स्वस्थ खाने के पैटर्न, जिसे स्वस्थ खाने की दिनचर्या के रूप में भी जाना जाता है, में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और प्रत्येक खाद्य समूह से अनुशंसित मात्रा में शामिल होते हैं।</p>

	<p>इस स्लाइड पर जिन खाद्य समूहों को दर्शाया गया है और इसमें शामिल हैं: डेरी, अनाज, प्रोटीन, सब्जियां और फल।</p> <p>आपके द्वारा प्रत्येक खाद्य समूह से चुने जाने वाले खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ इस बात पर निर्भर हो सकते हैं कि आप कहाँ रहते हैं, मौसम में क्या उपलब्ध है, आपके भोजन का बजट, या आप और आपका परिवार किस प्रकार के खाद्य पदार्थ पसंद करते हैं या तैयार करना जानते हैं। आपकी संस्कृति पर आधारित परंपराएं भी हो सकती हैं जो आपके खाने-पीने को प्रभावित करती हैं।</p> <p>स्वस्थ भोजन खाना एक तरीके तक ही सीमित नहीं है। हम न केवल राष्ट्रीय पोषण माह® के दौरान बल्कि पूरे वर्ष "स्वादों की दुनिया का जश्न मना सकते हैं"।</p> <p>आइए अब कुछ आदतों के बारे में बात करते हैं जो स्वस्थ खाने को बढ़ावा देने में मदद करती हैं...</p>
Slide 6:	<p>विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने और सभी खाद्य समूहों के स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों को शामिल करने से यह सुनिश्चित होगा कि आपको अपने शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व (जैसे, विटामिन, खनिज, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट और पानी) मिलेगा। अपने पसंदीदा सांस्कृतिक खाद्य पदार्थों और परंपराओं को शामिल करना भी स्वस्थ खाने की दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। यह आपको उन खाद्य पदार्थों को शामिल करने की अनुमति देता है जो आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और संस्कृति से जुड़े हुए हैं।</p> <p>और खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की खरीदारी करते समय न्यूट्रिशन फैक्ट्स लेबल पढ़ना सीखना फायदेमंद होगा, जिसकी चर्चा हम आगे करेंगे...</p>
Slide 7:	<p>न्यूट्रिशन फैक्ट्स लेबल की जानकारी आपको बताती है कि इसमें कितने कैलोरी और पोषक तत्व हैं जो आप सर्विंग साइज के आधार पर खाएंगे या पीएंगे (पूरे कंटेनर या या कुछ हिस्से) के आधार पर।</p> <p>विभिन्न उत्पादों पर खाद्य लेबल की तुलना करने की आदत डालने से आपको स्वस्थ विकल्प चुनने में मदद मिल सकती है।</p> <p>उदाहरण के लिए, अधिकांश अमेरिकंस सोडियम (जिसे नमक के रूप में भी जाना जाता है) और अतिरिक्त शर्करा की अनुशंसित मात्रा से अधिक खाते हैं। सोडियम और अतिरिक्त शर्करा को सीमित करने के तरीके खोजना महत्वपूर्ण है, क्योंकि शोध से पता चला है कि इनमें से किसी एक का नियमित रूप से अधिक मात्रा में सेवन करने से हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।</p> <p>नमक और अतिरिक्त शर्करा को अक्सर सामग्री के रूप में उपयोग किया जाता है, लेकिन मात्रा भिन्न हो सकती है। उन्हें भोजन या पेय तैयार होने के बाद भी जोड़ा जा सकता है।</p>

	<p>अपने भोजन और पेय पदार्थों में बदलाव करने से आपको स्वस्थ खाने में मदद मिलेगी।</p>
Slide 8:	<p>अपने भोजन और नाश्ते की योजना बनाने से आपको स्वस्थ खाने में मदद करेगी। यह आपको पैसे भी बचा सकता है और भोजन की बर्बादी को कम कर सकता है।</p> <p>सप्ताह के दौरान बनाने के लिए स्वस्थ व्यंजनों को चुनकर शुरू करें, फिर पौष्टिक खाद्य पदार्थों की खरीदारी के लिए किराने की सूची बनाएं और उसका उपयोग करें।</p> <p>आप विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिए अपने स्वस्थ खाने की दिनचर्या का विस्तार करते हुए, अन्य संस्कृतियों के व्यंजनों के आधार पर भोजन की योजना बनाकर "स्वादों की दुनिया का जश्न मना सकते हैं"।</p> <p>स्नैक्स भी माहिर होते हैं। बहुत से लोग स्नैकिंग के बारे में केवल उन खाद्य पदार्थों के संदर्भ में सोचते हैं जो किराने की दुकान पर स्नैकिंग आइल में उपलब्ध हैं। हालांकि, पौष्टिक खाद्य पदार्थों को नाश्ते के रूप में भी खाया जा सकता है। विभिन्न खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों पर नाश्ता करने से आपको पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद मिल सकती है जिनकी दिन के अन्य समय के खाने में कमी हो सकती है।</p> <p>उदाहरण के लिए, यदि आपके दोपहर के भोजन में फल शामिल नहीं है, तो केले का सेवन करें।</p> <p>जब सही योजना बनाई जाए तो स्नैकिंग एक स्वस्थ आदत बन सकती है। यदि आपके सप्ताह में बाहर खाना या बाहर खाना ऑर्डर करना शामिल है, तो योजना बनाएं कि आप पहले से कहाँ खाएँगे। अपना ऑर्डर देने से पहले मेनू और पोषण संबंधी जानकारी की समीक्षा करके घर से दूर होने पर स्वस्थ भोजन और पेय विकल्प चुनें।</p>
Slide 9:	<p>स्वस्थ भोजन को नीरस या उबाऊ नहीं होना चाहिए। खाना पकाने और भोजन तैयार करने के कौशल सीखकर घर पर स्वादिष्ट भोजन बनाएं।</p> <p>यह आपको व्यंजनों को तैयार करते समय उपयोग की जाने वाली सामग्री, साथ ही मात्रा को नियंत्रित करने की अनुमति देगा।</p> <p>उदाहरण के लिए, आप खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को स्वाद देने के लिए स्वास्थ्यवर्धक सामग्री का उपयोग कर सकते हैं, जैसे नमक के बजाय ताजी या सूखी जड़ी-बूटियाँ और मसाले। और फल एक प्राकृतिक मिठास प्रदान करते हैं।</p> <p>दुनिया भर के नए स्वाद और खाद्य पदार्थों को खाने का प्रयास करें।</p> <p>फिर जब भी संभव हो दोस्तों या परिवार के साथ अपने भोजन का आनंद लें। यह वर्चुअली भी किया भी जा सकता है।</p>
Slide 10:	<p>एक स्वस्थ खाने की दिनचर्या में खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की अनुशंसित मात्रा को भी ध्यान में रखा जाता है ताकि आप अपनी कैलोरी सीमा के भीतर रह सकें।</p>

	<p>जैसा कि आप तस्वीर में देख सकते हैं, अधिकांश भोजन में फल और सब्जियां होती हैं जो आधा प्लेट लेती हैं। दूसरी ओर, कम मात्रा में प्रोटीन खाद्य पदार्थ और अनाज है। और भोजन को पूरा करने के लिए डेयरी उत्पाद की एक सर्विंग शामिल है।</p> <p>यह दृष्टिकोण आपको संतुलित भोजन की योजना बनाने और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद करेगा।</p> <p>अब आपकी प्लेट में स्वस्थ माने जाने के लिए इस स्लाइड में दर्शाए गए सभी खाद्य पदार्थों को शामिल करने की आवश्यकता नहीं है। वास्तव में, आप भोजन करते समय थाली के बजाय एक कटोरी का उपयोग भी कर सकते हैं। या यह संभव है कि एक डिश में विभिन्न खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों का मिश्रण शामिल हो, जैसे कि पुलाव या स्टू। उस स्थिति में, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है, खाद्य पदार्थों को विभाजित नहीं किया जाएगा।</p> <p>महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने भोजन और नाश्ते की योजना बनाते समय प्रत्येक खाद्य समूह से और आपकी उम्र और लिंग के आधार पर अनुशंसित मात्रा में विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थों का चयन करें।</p> <p>दुर्भाग्य से, संयुक्त राज्य अमेरिका में बहुत से लोग नियमित रूप से प्रत्येक खाद्य समूह से अनुशंसित मात्रा में नहीं खाते हैं, विशेष रूप से फल और सब्जियां। साबुत अनाज, समुद्री भोजन और डेयरी उत्पादों की सर्विंग्स अनुशंसित की तुलना में कम होती हैं।</p>
Slide 11:	<p>अच्छी खबर यह है कि आपके खाने की आदतों में सुधार करने के अवसर हैं और यहां तक कि छोटे बदलाव भी फायदेमंद हो सकते हैं और समय के साथ बढ़ सकते हैं।</p> <p>हम पहले ही अन्य संस्कृतियों के व्यंजनों के आधार पर भोजन की योजना बनाने के लाभों पर चर्चा कर चुके हैं, लेकिन वर्ष के मौसम आपके भोजन विकल्पों को भी प्रभावित कर सकते हैं और आपको "स्वादों की दुनिया का जश्न मनाने" में मदद कर सकते हैं।</p> <p>मौसमी उपज क्या हैं या आपके किराने की दुकान या बाजार में क्या उपलब्ध है, इसके आधार पर विभिन्न फलों और सब्जियों को आजमाएं। जमे हुए और डिब्बाबंद फल और सब्जियां भी काम कर सकती हैं। बस कम मात्रा में सोडियम और अतिरिक्त शर्करा वाले खाद्य पदार्थों की तलाश करें।</p> <p>उनके स्वाद, बनावट और रंग के आधार पर सामग्री चुनना कुछ विविधता भी प्रदान करेगा। उदाहरण के लिए, अरुगुला, जो एक प्रकार का लेट्यूस है, थोड़ा सा चटपटा स्वाद प्रदान करता है और इसे टूना, बीन्स और एक विनैग्रेट के साथ परोसा जा सकता है। एक कुरकुरे सलाद के लिए, जीकामा जैसी सब्जियों को पतला कटा हुआ और अन्य सब्जियों और फलों के साथ मिलाकर दही आधारित ड्रेसिंग का उपयोग करके एक स्लाव के रूप में परोसा जा सकता है।</p>

	<p>ठंड के महीनों के दौरान, विभिन्न प्रकार की सब्जियों और बीन्स का उपयोग करके लो-सोडियम सूप बनाया जा सकता है।</p> <p>सैंडविच पांच खाद्य समूहों में से चार से खाद्य पदार्थों की पेशकश करते हैं जब वे एक प्रकार की रोटी, प्रोटीन भोजन, पनीर और सब्जियां शामिल करते हैं। स्वस्थ विकल्पों की तलाश करें, जैसे कि ब्रेड या साबुत अनाज के आटे से बने रैप्स, लीन मीट और लो-फैट या फैट-फ्री चीज।</p>
Slide 12:	<p>आप दुनिया भर के पसंदीदा को शामिल करने के लिए अपने नाश्ते (या दिन का पहला भोजन) में बदलाव करके "स्वादों की दुनिया का जश्न मना सकते हैं"।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एक विकल्प अन्य प्रकार के पके हुए अनाजों को आजमाना है। उदाहरण के लिए, कांजी चावल से बना एक चीनी दलिया है। इसे सादा या सब्जियों और प्रोटीनयुक्त भोजन जैसे पका हुआ चिकन, मांस या मछली के साथ परोसा जा सकता है। वेजिटेबल उपमा, एक एशियाई भारतीय व्यंजन, एक अन्य प्रकार का गर्म अनाज है जिसे सूजी या चावल, अदरक और अन्य मसालों के साथ बनाया जा सकता है।</li> <li>● यदि आप अंडे पसंद करते हैं, तो आलू और अन्य सब्जियों के साथ एक स्पेनिश आमलेट का प्रयास करें, पनीर के छिड़काव या तले हुए चावल के आमलेट के साथ शीर्ष पर जाएं, जिसे जापान में ओमुरिस कहा जाता है। अंडे को हैम और बीन्स के साथ भी तैयार किया जा सकता है और साल्सा के साथ टॉर्टिला में परोसा जा सकता है।</li> <li>● ब्रेकफास्ट ऑन-द-गो के लिए पपीता या आम जैसे कम वसा वाले दही या छाछ और उष्णकटिबंधीय फलों के साथ ठग बनाने की कोशिश करें। या नाश्ते के सैंडविच के लिए, एरेपा, जो एक प्रकार की मकई की रोटी हैं, सेम, सब्जियां, एवोकाडो और पनीर के साथ भरी जा सकती है।</li> <li>● विकल्प अनंत हैं...</li> </ul> <p>(प्रस्तुतकर्ता या दर्शकों के पास अतिरिक्त सुझाव हो सकते हैं।)</p>
Slide 13:	<p>जैसा कि आप देख सकते हैं, "स्वादों की दुनिया का जश्न मनाने" के कई तरीके हैं।</p> <p>और चूंकि कई व्यंजन ऐसे व्यंजन पेश करते हैं जिनमें विभिन्न खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, भोजन में विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्यप्रद सामग्री शामिल करने की योजना बनाई जा सकती है।</p> <p>माईप्लेट भी मदद कर सकता है, क्योंकि यह आपके भोजन के साथ खाद्य पदार्थों के सही मिश्रण को शामिल करने के लिए एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है।</p> <p>खाने के प्रति यह दृष्टिकोण जीवन के प्रत्येक चरण में महत्वपूर्ण है और समय के साथ हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।</p> <p>अपने व्यक्तिगत खाद्य समूह के लक्ष्यों का पता लगाने के लिए, माईप्लेट की वेबसाइट <a href="http://MyPlate.gov">MyPlate.gov</a> और "गेट योर माईप्लेट प्लान" पर जाएँ:</p>

	<a href="https://www.myplate.gov/myplate-plan">https://www.myplate.gov/myplate-plan</a> .
Slide 14:	<p>यदि आप व्यक्तिगत पोषण मार्गदर्शन की तलाश में हैं, तो एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ आपकी जीवनशैली, वरीयताओं और स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए खाने की योजना विकसित करने में आपकी सहायता कर सकता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अपने डॉक्टर से आरडीएन के लिए रेफरल के लिए कहें, फिर एक आरडीएन खोजें जो आपकी अनूठी जरूरतों में विशेषज्ञता रखता हो और आपके स्वास्थ्य लक्ष्यों को पूरा करने के लिए व्यक्तिगत पोषण संबंधी जानकारी प्राप्त करता हो।</li> </ul>
Slide 15:	अपने क्षेत्र में पोषण विशेषज्ञ खोजने के लिए <a href="http://www.eatright.org">www.eatright.org</a> पर जाएं।
Slide 16:	<p>याद रखें कि एक स्वस्थ खाने की दिनचर्या वह है जो आपकी अनूठी जरूरतों को पूरा करती है।</p> <p>जब आप "स्वादों की दुनिया का जश्न मनाते हैं" तो विचार करने के लिए बहुत सारे खाद्य पदार्थ और व्यंजन हैं। इस प्रस्तुति और राष्ट्रीय पोषण माह® अभियान में केवल कुछ संस्कृतियों और उनके खाद्य पदार्थों के उदाहरण दिखाए गए हैं।</p> <p>अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए <a href="http://www.eatright.org">www.eatright.org</a> पर जाएं।</p>
Slide 17:	क्या कोई सवाल है?
Slide 18:	<p>धन्यवाद!</p> <p>स्रोत:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अमेरिकी कृषि विभाग और अमेरिकी स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग। अमेरिकियों के लिए आहार दिशानिर्देश, 2020-2025। 9वां संस्करण। दिसंबर 2020। <a href="http://www.DietaryGuidelines.gov">www.DietaryGuidelines.gov</a> पर उपलब्ध है।</li> <li>• अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन। <a href="https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/">https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/</a> कैलोरी-नया-पोषण-तथ्य-लेबल</li> <li>• एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स:</li> <li>• स्वास्थ्यप्रद-खाने का रुख। 3 अप्रैल, 2020। यहां उपलब्ध है: <a href="https://www.eatrightpro.org/news-center/member-updates/from-our-leaders/healthful-eating-stance-announcement">https://www.eatrightpro.org/news-center/member-updates/from-our-leaders/healthful-eating-stance-announcement</a>.</li> <li>• पोषण देखभाल नियमावली, सांस्कृतिक खाद्य व्यवहार।</li> <li>• राष्ट्रीय पोषण माह® टिप शीट्स: <ul style="list-style-type: none"> <li>• अन्य संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिए अपनी प्लेट को निजीकृत करना - एशियाई भारतीय व्यंजन</li> <li>• अन्य संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिए अपनी प्लेट को निजीकृत करना - चीनी व्यंजन</li> </ul> </li> </ul>

- अन्य संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिए अपनी प्लेट को निजीकृत करना - फिलिपिनो व्यंजन
- अन्य संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिए अपनी प्लेट को निजीकृत करना - लैटिन अमेरिकी भारतीय व्यंजन
- अन्य संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिए अपनी प्लेट को निजीकृत करना - मध्य पूर्वी व्यंजन

eatright.org:

- <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/congee-with-bok-choy-and-mushrooms-recipe>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/try-foods-from-around-the-world-for-breakfast>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/global-foods-for-a-healthy-plate>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/ethiopian-food-nutrition-at-your-fingertips>

- अमेरिकी कृषि विभाग।
- माईप्लेट: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
- माईप्लेट किचन: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>