

Slide 1:

नमस्कार, मेरा नाम _____ है, और मैं _____

(आर डी एन, एन डी टी आर, प्रशिक्षु (इंटरन) आदि हूँ)

मैं एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की सदस्य भी हूँ, जो दुनिया के सबसे बड़े खाद्य और पोषण पेशेवरों का संगठन है।

अकादमी के सदस्य जनता के भोजन विकल्पों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे लोगों की पोषण स्थिति में सुधार होता है, और बीमारियों या चोट खाने वाले व्यक्तियों का इलाज होता है। ये सदस्य विभिन्न प्रकार की सेटिंग्स में पोषण चिकित्सा सेवाएं प्रदान करते हैं।

देश के खाद्य और पोषण विशेषज्ञों के रूप में, पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिस्ट) अपने समुदाय में सभी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रतिबद्ध हैं।

Slide 2

प्रत्येक वर्ष मार्च के दौरान, हम राष्ट्रीय पोषण महीना® मनाते हैं, जो अकादमी द्वारा प्रायोजित एक वार्षिक पोषण शिक्षा और सूचना अभियान है।

यह कैसे सामान्य लोगों को स्वास्थ्यवर्धक खाने के विकल्प बताने और अन्य शारीरिक गतिविधियों की आदतों को विकसित करने के महत्व पर केंद्रित है।

नेशनल न्यूट्रिशन मंथ® के लिए इस साल का विषय है "अपनी थाली को अपने हिसाब से लगायें" जो इस विचार का समर्थन करता है कि पोषण और स्वास्थ्य के लिए सबको एक प्रकार के भोजन की आवश्यकता नहीं है। हम सभी अपने आप में अद्वितीय हैं। हमारी शारीरिक पोषण की जरूरतें विभिन्न निकायों, लक्ष्यों, और हमारी संस्कृति पर निर्भर करती है।

और एक रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ) आपके लिए स्वस्थ खाने की योजना बना सकता है जो आपके लिए उतना ही विशेष है जितने की आप।

Slide 3

आज के प्रस्तुतीकरण के उद्देश्य।

- आप एक स्वस्थ खाने के कड़ लाभों के बारे में बता पाएंगे।
- आप अपने भोजन में अपनी प्लेट को निजीकृत कर पायेंगे।
- स्वास्थ्यवर्धक भोजन और पेय पदार्थों के तीन तरीके सीखेंगे।

आज की प्रस्तुति इस बात पर ध्यान केंद्रित करने की है कि आपके लिए सही खाद्य पदार्थों का चयन कैसे किया जाए।

एक स्वस्थ खाने की दिनचर्या सभी के लिए समान नहीं होगी, और यह ठीक है! आपकी पोषक जरूरतों को पूरा करने के लिए बहुत सारे स्वादिष्ट और पौष्टिक खाद्य पदार्थ हैं।

आज के सत्र के अंत में, आप में से प्रत्येक निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

- आप एक स्वस्थ खाने के कड़ लाभों के बारे में बता पाएंगे।
- आप अपने भोजन में अपनी प्लेट को निजीकृत कर पायेंगे।
- स्वास्थ्यवर्धक भोजन और पेय पदार्थों के तीन तरीके सीखेंगे।

Slide 4:

एक स्वस्थ खाने की दिनचर्या।

सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के पौष्टिक भोजन शामिल करें।

- फल
- सब्जियां
- अनाज
- प्रोटीन खाद्य पदार्थ
- दूध, दही इत्यादि

एक स्वस्थ खाने की दिनचर्या, जिसे एक स्वस्थ आहार पैटर्न के रूप में भी जाना जाता है, इसमें सभी खाद्य समूहों, फलों, सब्जियों, अनाज, प्रोटीन, और डेरी को शामिल किया जाता है। सभी खाद्य समूहों को अनुशासित सही मात्रा में शामिल करें।

खाने का यह दृष्टिकोण हर जीवन स्तर पर महत्वपूर्ण है और समय के साथ हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

शोध (रिसर्च) बताता है कि एक स्वस्थ आहार पैटर्न, हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह, कुछ प्रकार के कैंसर, साथ ही अधिक वजन और मोटापे सहित कई पुरानी बिमारियों को कम करने में मदद कर सकता है।

(स्रोत: अमेरिकी कृषि विभाग और अमेरिकी स्वास्थ्य विभाग और मानव सेवा विभाग। अमेरिकियों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देश, 2020-2025। 9 वां संस्करण। दिसंबर 2020। DietaryGuidelines.gov पर उपलब्ध)

Slide 5:

नेशनल न्यूट्रिशन मंथ [®] (राष्ट्रीय पोषण महीना) स्वस्थ खाने की आदतों पर ध्यान केंद्रित करने का एक अच्छा अवसर है।

इस वर्ष की थीम (विषय), "अपनी थाली को अपने हिसाब से लगाएं" हमें उन खाद्य पदार्थों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है जो हम खाना चाहते हैं।

फल, सब्जियां, अनाज, प्रोटीन, और डेरी (दूध, दही इत्यादि) विभिन्न प्रकार के रूप में पाए जाते हैं। आप को किस रूप में और कितना खाना है ये आप निर्धारित कर सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ आपके स्वास्थ्यबर्धक खाने की दिनचर्या में फिट हो सकते हैं।

अपनी प्लेट को अपने हिसाब से लगाएं अपनी पसंद और स्वास्थ्य के अनुसार।

यदि आपको विशेष पोषण की आवश्यकता है, तो एक पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिस्ट) से परामर्श करें। एक आर ड एन आपके स्वास्थ्य अनुकूलित खाने की योजना बना सकता है। अपने क्षेत्र के विशेषज्ञ को खोजने के लिए,

www.eatright.org पर जाएं।

Slide 6:

अपनी आधी थाली को फल और सब्जियों के भरें।

स्वास्थ्यवर्धक खाने का सबसे आसान तरीका है की आप अपनी आधी प्लेट को अपनी पसंदीदा सब्जियों और फलों से भरें. विभिन्न प्रकार के रंग वाली सब्जियां और फल खाने की सलाह दी जाती है. क्योंकि, विभिन्न रंग के फल और सब्जियां विभिन्न मात्रा में विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सिडेंट और फाइबर प्रदान करते हैं।

आपके द्वारा चुने जाने वाले फल और सब्जियां इस बात पर निर्भर करती हैं कि आप कहाँ रहते हैं, वंहा का मौसम कैसा है। आपका खाने का बजट क्या है, या आप किस प्रकार के खाद्य पदार्थों को पसंद करते हैं या तैयार करना जानते हैं।

अपने भोजन और नाश्ते के साथ फल और सब्जियां शामिल करना आपको अपने दैनिक लक्ष्यों को पूरा करने में मदद कर सकता है।

ज्यादातर लोगों के लिए, इसका मतलब है कि रोजाना 1 से 2 कप फल और 2 से 3 कप सब्जियां (2 से 18 साल की उम्र के बच्चों के लिए प्रति दिन १ से २ कप फल और १ से ३ कप सब्जियों की सलाह दी जाती है।)

आपको कितना फल और सब्जी खाना है वो आपके उम्र, लिंग (सेक्स) और शारीरिक गतिविधियों पर निर्भर करता है।

कई अमेरिकियों को कुछ विशेष पोषक तत्व नहीं मिलते हैं जो फल और सब्जियां प्रदान करते हैं, विशेष रूप से फाइबर।

आप फलों और सब्जियों को अपने हिसाब से खाएँ। अपनी थाली (प्लेट) को निजीकृत करने से आपको सब्जी और फलों को बढ़ाने में मदद मिलेगी।

Slide 7:

फल:

सुबह के नाश्ते में फलों को शामिल करें।

खाने के बीच के नाश्तों में भी स्वास्थ्यवर्धक फलों का सेवन करें।

जिन रेसिपीस (व्यंजन) में फल और सब्जियों का प्रयोग हो उसे चुने।

मिठाई के बजाय फल खाकर अपनी मिठास की इच्छा को संतुष्ट करें।

फलों को खुद से या अन्य खाद्य पदार्थों के साथ खाया जा सकता है। जैसे कि कम वसा वाले या वसा रहित दही या स्मूदी, सॉस, सलाद और अन्य सामग्री के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

प्रतिदिन डेढ़ से दो कप फल बहुत लग सकते हैं, लेकिन एक छोटे सेब को एक कप माना जाएगा, और सूखे फल के लिए केवल एक आधे कप की आवश्यकता होगी, क्योंकि यह ताजे फल की तुलना में निर्जलित (डिहाइड्रेटेड) और आकार में छोटा होता है।

इसके अलावा, आप अपने फलों की सर्विंग (मात्रा) को पूरे दिन में फैला खा सकते हैं। सुबह के नाश्ते के साथ फलों को शामिल करें। खाने के बीच में फलों का स्नैक लें। मौसमी ताजे फल आसानी से आते जाते खाये जा सकते हैं। लेकिन जमे हुए (फ्रोजेन), डिब्बाबंद (कैंड) और सूखे बिना शक्कर वाले फल भी पौष्टिक विकल्प हैं।

फल और सब्जियों वाले व्यंजनों को बनाये। डेसर्ट के स्थान पर फलों का सेवन करने का प्रयास करें।

ये फलों को आपके खाने में बढ़ाने के लिए अतिरिक्त विकल्प हैं:

ओटमील में फ्रूट्स डालें। वाफल और पेनकेक्स में सिरप के बजाय फल का प्रयोग करें। जेली के बजाय अपने सैंडविच को ताजे फल से बनाये। मूंगफली का मक्खन (पीनट बटर) और केला एक लोकप्रिय संयोजन है, लेकिन यह बेरीज और सेब के साथ भी खाया जा सकता है।

अगली बार जब आप मेहमानों का मनोरंजन कर रहे हों तो फल और चीज़ की प्लेट बनायें। चिप्स और डिप के बजाय अनार के बीज या अन्य सूखे फल को चावल के साथ साइड डिश के रूप में बनाकर आजमाएं।

स्नैक्स और डेसर्ट (मीठाई) फल का सेवन करने के अच्छे मौके हैं। जैसे: एक कप बेरीज विपड क्रीम के साथ, १०० प्रतिशत फलों के रस से फ्रोजेन ट्रीट,

डिब्बाबंद (कैंड) या ताजे फल को कम वसा वाले दही के साथ पारफे बनाकर लिया जा सकता है।

(स्रोत: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruit>)

Slide 8:

सब्जियां:

नयी सब्जियों को अपने खाने में शामिल करने का प्रयत्न करें।
या पसंदीदा सब्जियों को नए तरीके से बनायें।
सब्जियों को स्वास्थ्यवर्धक नाश्ते के रूप में शामिल करें।
कई रंगों की सब्जियों को अपने सप्ताह के खाने में शामिल करें।

अब हम सब्जियों (वेजिटेबल) के फूड ग्रुप पर चर्चा करेंगे। क्या आपकी कोई पसंदीदा सब्जी है? हो सकता है कि कोई ऐसी सब्जी हो जिसे आप आजमाना चाहते हैं, लेकिन अभी तक नहीं आजमा पाए हैं? ये रसोई में रचनात्मक (क्रिएटिव) होने के लिए यह बहुत अच्छा समय है - नई सब्जियां आजमाएं या अपने पसंदीदा सब्जियों को नए तरीकों से आजमायें!

यदि कोई विशेष सब्जी है जिसे आप नहीं पसंद करते हैं, तो कोई बात नहीं है - आप दूसरी सब्जियां खाने की कोशिश कर सकते हैं। सब्जियों की कई अन्य किस्में हैं जिन्हें विभिन्न तरीकों के साथ आजमाया जा सकता है।

कई सब्जियों से अच्छे स्नैक्स बन सकते हैं। आप कुछ सब्जियों को कच्चा खा सकते हैं और कुछ को पका कर खाना होता है। किसी भी तरह से, सब्जियों को दिन के किसी भी समय और कई तरीकों से आजमाकर आनंद लिया जा सकता है!

सप्ताह के लिए भोजन की योजना बनाते समय विभिन्न प्रकार की विभिन्न सब्जियों को शामिल करने का प्रयास करें।

और फलों की तरह - ताजा, जमे हुए (फ्रोजेन) और डिब्बाबंद (कैंड) सभी अच्छे विकल्प हैं। जमे हुए (फ्रोजेन) या डिब्बाबंद (कैंड) सब्जियां चुनते समय, पोषण तथ्य लेबल की जांच करें। कुछ उत्पादों में नमक या सॉस भी मिला हो सकता है, इसलिए कम सोडियम, संतृप्त वसा, ट्रांस वसा और शक्कर वाले पदार्थ खरीदें।

ये आपके दिन में अधिक सब्जियां शामिल करने के कुछ तरीके हैं: नाश्ते में, सब्जियां अंडे के साथ या ग्रीट्स में डालकर उपमा की तरह गरम नाश्ते में बनाया जा सकता है। कच्ची सब्जियों का उपयोग सलाद में या स्नैक्स में सलसा या हमस में डुबोकर खाया जा सकता है।

सैंडविच, टाकोस और रैप कच्ची या पकी हुई सब्जियों, जैसे ककड़ी और टमाटर के स्लाइस या प्याज और मिर्च के साथ मिलाकर बनाये जा सकते हैं।

मछली, चिकन या बीफ जैसे पके हुए प्रोटीन खाद्य पदार्थों के साथ भुनी हुई सब्जियां परोसें।

सब्जियां सूप, स्टिर फ्राई, कैसरोल, स्ट्यू और करी में आसानी से डाला जा सकता है।

वयस्कों के लिए प्रति दिन 2 से 3 कप सब्जिया और 2 से 18 साल के बच्चों के लिए रोजाना 1 से 3 कप सब्जिया खाने की सलाह दी जाती है।

(स्रोत: <https://myplate.gov/eat-healthy/vegetables>)

Slide 9:

अनाज:

आप अपने दिनभर के खाने में निम्नलिखित तरीकों से साबुत अनाज (व्होल ग्रेन्स) शामिल कर सकते हैं:

सैंडविच और टोस्ट के लिए साबुत अनाज ब्रेड का प्रयोग करें।

बेक करने के लिये साबुत गेहूं (व्होल व्हीट) के आटे का प्रयोग करें।

टाको और रैप बनाने के लिए साबुत अनाज मक्के या गेहूं (व्होल व्हीट) की टॉर्टिया खरीदें।

पास्ता के लिए व्होल ग्रेन (साबुत अनाज) नूडल्स प्रयोग करें।

इस्टर फ्राई या करी के साथ भूरे चावल (ब्राउन राईस) का प्रयोग करें।

अगला भोजन समूह जिसकी हम चर्चा करने जा रहे हैं वह अनाज से संबंधित है। इसमें परिष्कृत अनाज (रिफाइंड ग्रेन्स), जैसे सफेद चावल और कई प्रकार के ब्रेड, अनाज, और पास्ता, और साबुत अनाज शामिल हैं जिनके अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ हैं। व्यंजनों में परिष्कृत अनाज (रिफाइंड ग्रेन्स) के बजाय विभिन्न साबुत अनाजों का प्रयोग करें।

साबुत अनाज के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

भूरा, लाल, काला, बैंगनी और जंगली चावला

जई, साबुत गेहूं पास्ता, साबुत अनाज मकई और पॉपकॉर्न

और ये अन्य साबुत अनाज हैं जिनसे शायद आप परिचित हो न हो? जैसे: बाजरा, क्विनोआ, ऐमरैथ, बुलगुर, फारो और टेफ

साबुत अनाज फलों और सब्जियों की तरह फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन और खनिज प्रदान करते हैं।

वयस्कों के लिए रोजाना अनाज की मात्रा ५ से ८ औंस-समतुल्य होती है। और कम से कम आधा (प्रति दिन 3 से 4 औंस-समतुल्य) साबुत अनाज स्रोतों से होना चाहिए। (बच्चों के लिए अनाज की सीमा छोटी है और यह उम्र पर निर्भर करेगा: प्रति दिन 1 4 से 4 औंस-समकक्षा)

आपके पूरे दिन में साबुत अनाज को शामिल करने के कुछ आसान तरीके हैं:

सैंडविच और टोस्ट के लिए साबुत अनाज ब्रेड का चयन करें।

टाकोस और रैप्स के लिए साबुत अनाज मकई या पूरे गेहूं के टॉर्टियास चुनें।

बेकिंग में या पैनकेक और वाफल बनाते समय साबुत गेहूं के आटे का उपयोग करें।

पास्ता के लिए साबुत अनाज नूडल्स का सेवन करें।

स्टिर फ्राई व्यंजनों में या करी के साथ भूरे चावल का उपयोग करें।

यदि आप एक साबुत अनाज के सेवन की कोशिश करना चाहते हैं, जिससे आप अपरिचित हैं, तो अन्य क्षेत्रों और संस्कृतियों के विभिन्न खाद्य पदार्थों पर विचार करें।

तबला सलाद में बल्गर होता है और इसमें अजमोद, नींबू, ककड़ी और टमाटर काट कर मिलाया जाता है।

बाजरा को एक गर्म नाश्ते के अनाज के रूप में पकाया जा सकता है या स्ट्यू में इस्तेमाल किया जा सकता है।

टेफ वास्तव में एक प्रकार का बाजरा है जिसे पिसा जा सकता है। और इसे आटे के साथ बेक करने के लिए आटे के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, जैसे कि इथियोपिया में फ्लैटब्रेड।

(स्रोत: <https://myplate.gov/eat-healthy/grains> और <https://wholegrainscatalog.org/whole-grains-101/whole-grains-z>)

Slide 10:

प्रोटीन:

एक स्वस्थ तरीके से तैयार किए गए विभिन्न प्रोटीन शामिल करें।

शाकाहारी (पौधे आधारित) प्रोटीन जैसे सेम, मटर, दाल, नट और बीज को अपने खाने में शामिल करें।

सप्ताह में दो बार समुद्री भोजन (मछली) लें।

कम वसा वाले मीट (लीन कट मीट) का चयन करें, जैसे राउंड स्टेक और रोस्ट या त्वचा रहित (स्किनलेस) पोल्ट्री।

अगले खाद्य समूह में मीट, चिकन, मछली, बीन्स, मटर, और दाल, नट और बीज शामिल हैं, जिन्हें सभी "प्रोटीन फूड्स" माना जाता है।

अपने प्रोटीन को कम वसा (लो फैट) वाले स्रोतों से चुनें और तली-भुनी के बजाय स्वास्थ्यप्रद तरीके से तैयार करें जैसे ग्रिल्ड या बेकड या सौटीडा।

बीन्स, मटर, मसूर, नट और बीज जैसे पौधे-आधारित प्रोटीन अन्य प्रोटीन खाद्य पदार्थों से अद्वितीय हैं क्योंकि वे फाइबर भी प्रदान करते हैं।

अन्य प्रोटीन खाद्य पदार्थों के स्थान पर सप्ताह में दो बार मछली या शंख (शेलफिश), समुद्री भोजन शामिल करें। समुद्री पदार्थों में ओमेगा ३ फैटी एसिड्स पाया जाता है जो हृदय संबंधी रोगों को कम करने में मदद कर सकते हैं। विभिन्न प्रकार की मछलियों को चुनें जो पारा में कम होती हैं, जैसे कि सालमन और हेरिंग (उन महिलाओं के लिए जो गर्भवती हैं, स्तनपान करवाती हैं और युवा बच्चे हैं, मछली खाने के बारे में अधिक सलाह के लिए इस वेबसाइट (अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन) में जाएँ: <https://www.fda.gov/food/consumers/advice/about>

कम वसा वाले (लो फैट) मीट (मांस) का सेवन करें जैसे राउंड स्टेक और रोस्ट्स, और स्किनलेस पोल्ट्री।

अंडे एक अन्य स्वास्थ्यवर्धक प्रोटीन के विकल्प हैं। उन्हें कई तरीकों से तैयार किया जा सकता है। अंडे विटामिन डी और कोलीन जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

अन्य खाद्य समूहों की तरह - बहुत सारे विभिन्न प्रोटीन खाद्य पदार्थ हैं और उन्हें खाने के लिए अलग-अलग तरीके हैं। अपनी पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने हेतु विभिन्न प्रकार की प्रोटीन अपने खाने में शामिल करें।

प्रतिदिन आवश्यक प्रोटीन खाद्य पदार्थों की मात्रा भी भिन्न होगी, लेकिन 5 से 6 ½ औंस-समतुल्य अधिकांश वयस्कों के लिए सलाह दी जाती है। (2 और 4 औंस-समतुल्य क्रमशः 2-3 वर्ष और 4-8 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए लक्ष्य है।)

(स्रोत: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>)

Slide 11:

दुग्ध पदार्थ (डेरी):

विभिन्न प्रकार के कम वसा या वसा मुक्त दुग्ध पदार्थों को शामिल करें जैसे:

दूध

दही

पनीर

कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोयामिल्क

और अपने भोजन को पूरा करने के लिए, डेयरी का एक स्रोत शामिल करें, जो कि अंतिम स्वास्थ्यवर्धक खाने का समूह है। क्या आपका कोई पसंदीदा डेयरी खाद्य पदार्थ है?

डेयरी उत्पाद - जैसे कम वसा वाले (लो फैट) या वसा रहित (फैट फ्री) दूध, दही और पनीर जैसे डेरी खाद्य पदार्थ प्रोटीन, कैल्शियम और कई अन्य पोषक तत्व प्रदान करते हैं। जो लोग किसी कारण से दूध नहीं पी सकते उनके लिए कैल्शियम फोर्टिफाइड सोयामिल्क भी डेरी समूह में मन जायेगा। कई डेरी उत्पाद विटामिन डी के भी अच्छे स्रोत हैं, जिन्हें आप अब नए पोषण तथ्य लेबल पर देख सकते हैं।

डेरी (दुग्ध पदार्थों) का सेवन हड्डियों के स्वास्थ्य सुधार के लिए आवश्यक है। खासकर बच्चों और किशोरों के लिए।

अधिकांश लोगों के लिए प्रति दिन ३ कप-समतुल्य मात्रा की सलाह दी जाती है। (२ से २.५ कप, 2 से 8 साल की उम्र के बच्चों के लिए बताया जाता है।)

अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए, डेरी समूह के खाद्य पदार्थों को अपने खाने के साथ, नाश्ते में और मिठाई के रूप में शामिल करने का प्रयास करें।

यदि आप दूध पीना नहीं पसंद करते हैं तो इन तरीकों से इस खाद्य समूह को शामिल कर सकते हैं।

कम वसा (लो फैट) वाले दही में पारफे बनायें या फ्रूट में मिलाकर खाएं।

कम वसा (लौ फैट) या वसा रहित (फैट फ्री) दूध के साथ दलिया या क्रीम आधारित सूप बनाकर खाएं।

कॉफी पेय या स्मूदी में दूध या कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोइमिल्क का प्रयोग करें।

पनीर को नूडल डिश में मिलाकर, या सलाद अथवा सैंडविच में चीज़ का प्रयोग करें।

सावर क्रीम के बजाय सादे या ग्रीक दही का डिप बनायें।

यदि आप दूध नहीं पी सकते हैं या नहीं पीना चाहते हैं, तो सुपर मार्केट में लैक्टोज मुक्त दूध उपलब्ध हैं और कैल्शियम फोर्टिफाइड सोइमिल्क या योगर्ट दूध के समान पोषक तत्व प्रदान करते हैं। इन खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की खरीदारी करते समय न्यूट्रिशन फैक्ट्स लेबल की तुलना अवश्य करें।

(स्रोत: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>)

Slide 12:

सीमित मात्रा में लें:

- संतृप्त वसा (जमा हुआ फैट)
- सोडियम
- शक्कर (चीनी)

हमने ज्यादातर खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों पर ध्यान केंद्रित किया है जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को प्राप्त करने करते हैं।

अधिक वसा (हाई फैट), अधिक नमक (हाई सोडियम) और शक्कर मिले (एड किये) हुवे खाद्य और पेय पदार्थों का कम प्रयोग करना भी उतना ही जरूरी है। न्यूट्रिशन फैक्ट्स लेबल की समीक्षा करके आप अपने स्वस्थ के अनुसार चयन कर सकते हैं।

बाहर खाते समय, आप पोषण संबंधी जानकारी की समीक्षा कर सकते हैं, अगर ये जानकारी उपलब्ध है।

या घर पर अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों के स्वास्थ्यवर्धक तरीके से तैयार करना सीखें। इस तरह आप सामग्री और मात्रा को नियंत्रित कर सकते हैं।

स्रोत: यू.एस. कृषि विभाग और यू.एस. स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग। अमेरिकियों के लिए आहार संबंधी

दिशानिर्देश, 2020-2025। 9 वां संस्करण। दिसंबर 2020. [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov) पर उपलब्ध।

(Source: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov))

Slide 13:

माईप्लेट (MyPlate) के साथ सरल शुरूआत करें।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन विकल्प बनाने में आपकी मदद करने के लिए, आप "MyPlate" (माई प्लेट) के साथ सरल शुरूआत करें।

"MyPlate" (माई प्लेट) आपको सही खाद्य पदार्थ, सही मात्रा और सही मिश्रण में खाने के लिए प्रेरित करता है।

प्रत्येक खाद्य समूह से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का चयन करने से आपको अपनी पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने में मदद मिलेगी।

और याद रखें, एक स्वस्थ खाने की दिनचर्या जिसमें सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थ शामिल हैं और सही मात्रा में सारे फूड ग्रुप्स को शामिल करने से तमाम बिमारियों से बचा जा सकता है।

अपने व्यक्तिगत भोजन समूह के लक्ष्यों का पता लगाने के लिए, MyPlate.gov और “Get Your MyPlate Plan” MyPlate वेबसाइट पर जाएँ:
<https://www.myplate.gov/myplate-plan>

Slide 14:

एक रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिशनल (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) आपके लिए आपके स्वस्थ के अनुसार विशेष और स्वास्थ्यवर्धक भोजन की योजना बनाने में मदद कर सकते हैं।

आरडीएन (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) आपको आपकी जीवनशैली, वरीयताओं और स्वास्थ्य से संबंधित जरूरतों को पूरा करने के लिए ठोस और आसानी से पालन करने वाली और व्यक्तिगत पोषण सलाह प्रदान करते हैं।

पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिष्ट) भोजन और पोषण विशेषज्ञ हैं जो पोषण के विज्ञान को आपके स्वस्थ जीवन के लिए व्यावहारिक समाधान में बदल सकते हैं।

पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिष्ट) के पास पोषण, आहार विज्ञान, सार्वजनिक स्वास्थ्य या अच्छी तरह से सम्मानित, मान्यता प्राप्त कॉलेजों और विश्वविद्यालयों से संबंधित क्षेत्र में डिग्री है। इन्हे इंटरशिप पूरा करना पड़ता है, परीक्षा उत्तीर्ण करनी पड़ती है और साथ-साथ निरंतर शिक्षा बनाए रखना पड़ता है अपने आहार संबंधी ज्ञान को आधुनिक बनाये रखने के लिये।

पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिष्ट) व्यक्तियों को व्यक्तिगत, सकारात्मक जीवन शैली में बदलाव लाने में मदद करते हैं।

पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिष्ट) अस्पतालों, स्कूलों, सार्वजनिक स्वास्थ्य क्लिनिक, नर्सिंग होम, फिटनेस सेंटर, खाद्य प्रबंधन, खाद्य उद्योग, विश्वविद्यालयों, अनुसंधान निजी अभ्यास समुदाय (निजी प्रैक्टिस) में काम करते हैं।

पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ अमेरिकियों और दुनिया भर के लोगों के पोषण की स्थिति को आगे बढ़ाने के लिए अग्रसर हैं।

अपने क्षेत्र के विशेषज्ञ को खोजने के लिए, www.eatright.org पर जाएं।

Slide 15:

प्रश्न ?

यह राष्ट्रीय पोषण महीना (नेशनल न्यूट्रिशन मंथ [®]) और पूरे वर्ष में, याद रखें कि एक स्वस्थ भोजन दिनचर्या वह है जो आपकी विसिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करती है।

उन खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को चुनें जो आपके लिए उपयुक्त हैं क्योंकि आप अपनी थाली को अपने हिसाब से लगा सकते हैं। और अपने भोजन और नाश्ते की योजना बनाते समय अपनी पोषक तत्वों की जरूरतों पर विचार करें !

एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए www.eatright.org पर जाएं।

अब आप सवाल पूछ सकते हैं। कोई सवाल?