

કેનેડાની
ખાદ્યપદાર્થો
માટેની
માર્ગદર્શિકા

સારો ખોરાક ખાવ. સારું જીવન જીવો.

દરરોજ વૈવિધ્યસભર આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવ

શાકભાજી અને
ફળો પુષ્કળ
પ્રમાણમાં ખાવ

પ્રોટીનથી
ભરપૂર ખોરાક
ખાવ

પાણીને તમારું
પસંદગીનું
પીણું બનાવો

આખા અનાજનો
ખોરાક પસંદ કરો



તમારી ખાદ્યપદાર્થો માટેની માર્ગદર્શિકા અહીં જુઓ,
Canada.ca/FoodGuide

કેનેડાની
ખાદ્યપદાર્થો
માટેની
માર્ગદર્શિકા

સારો ખોરાક ખાવ. સારું જીવન જીવો.

આરોગ્યપ્રદ આહાર તમે ખાતા હો તે ખોરાકથી વધારે સારો હોય છે



તમારી ખાવાની ટેવોથી જાગૃત રહો



ઘરે ખોરાક બહુ અવારનવાર રાંધો



તમારા ખોરાકનો આનંદ માણો



ભોજન અન્ય લોકો સાથે મળીને ખાવ



ખાદ્યપદાર્થોના લેબલોનો ઉપયોગ કરો



સોડિયમ, શર્કરા કે સંતૃપ્ત ચરબી વધારે
હોય તેવો ખોરાક સીમિત કરો



ખાદ્યપદાર્થોની માર્કેટિંગ કળાથી
સાવધ રહો

તમારી ખાદ્યપદાર્થો માટેની માર્ગદર્શિકા અહીં જુઓ,

Canada.ca/GuideAlimentaire