

कैनेडा की भोजन गाइड

अच्छा खाओ, अच्छा जीयो।

हर दिन कई तरह के स्वस्थ भोजन खाएं

खूब सारी
सब्जियां और
फल खाएं

प्रोटीनयुक्त
भोजन खाएं

पानी को
अपनी पसंद
का पेय बनाएं



साबुत अनाज
वाले खाद्य
पदार्थ चुनें

अपनी भोजन गाइड को

Canada.ca/FoodGuide पर जानें

कैनेडा की
भोजन गाइड

अच्छा खाओ, अच्छा जीयो।

सेहतमंद खाना आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन से कहीं अधिक है



अपनी खाने की आदतों के प्रति सचेत रहें



खाना अधिक बार पकाएं



अपने भोजन का आनंद लें



दूसरों के साथ भोजन करें



भोजन लेबल का इस्तेमाल करें



अधिक सोडियम, शक्कर या संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थों को सीमित करें



खाद्य विज्ञापनों के बारे में जागरूक रहें

अपनी भोजन गाइड को

Canada.ca/GuideAlimentaire पर जानें