

کینیڈا فوڈ گائیڈ

اچھا کھائیے، اچھی زندگی بسر کیجیئے

ہر روز متنوع اقسام کی صحت مند غذا کھائیے

کافی مقدار میں
سبزیاں اور پھل
کھائیے

پروٹین والی
غذا کھائیے

پانی کو اپنی
پسندیدہ مشروب
بنائیے



ہول گرین
(سالم اناج)
غذا چنیئے

Canada.ca/FoodGuide

پر اپنی فوڈ گائیڈ پائیے

کینیڈا فوڈ گائیڈ

اچھا کھائیے، اچھی زندگی بسر کیجیے

آپ جو چیزیں کھاتے ہیں اس سے کہیں زیادہ بڑھ کر بے کھانے کا صحت مند طریقہ۔



اپنے کھانا کھانے کی عادات پر توجہ دیجئے



اکثر اوقات کھانا پکانیے



اپنی غذا کا لطف اٹھائیے



دوسروں کے ساتھ مل کر کھانا کھائیے



غذائی لیبلز پر موجود معلومات کا استعمال کیجیے



ایسی غذاؤں کو محدود رکھیں جن میں زیادہ
مقدار میں سوڈیم، شوگر یا سیچورینٹ فیٹ ہوں



فوڈ مارکیٹنگ سے آگاہ رہیے

Canada.ca/GuideAlimentaire