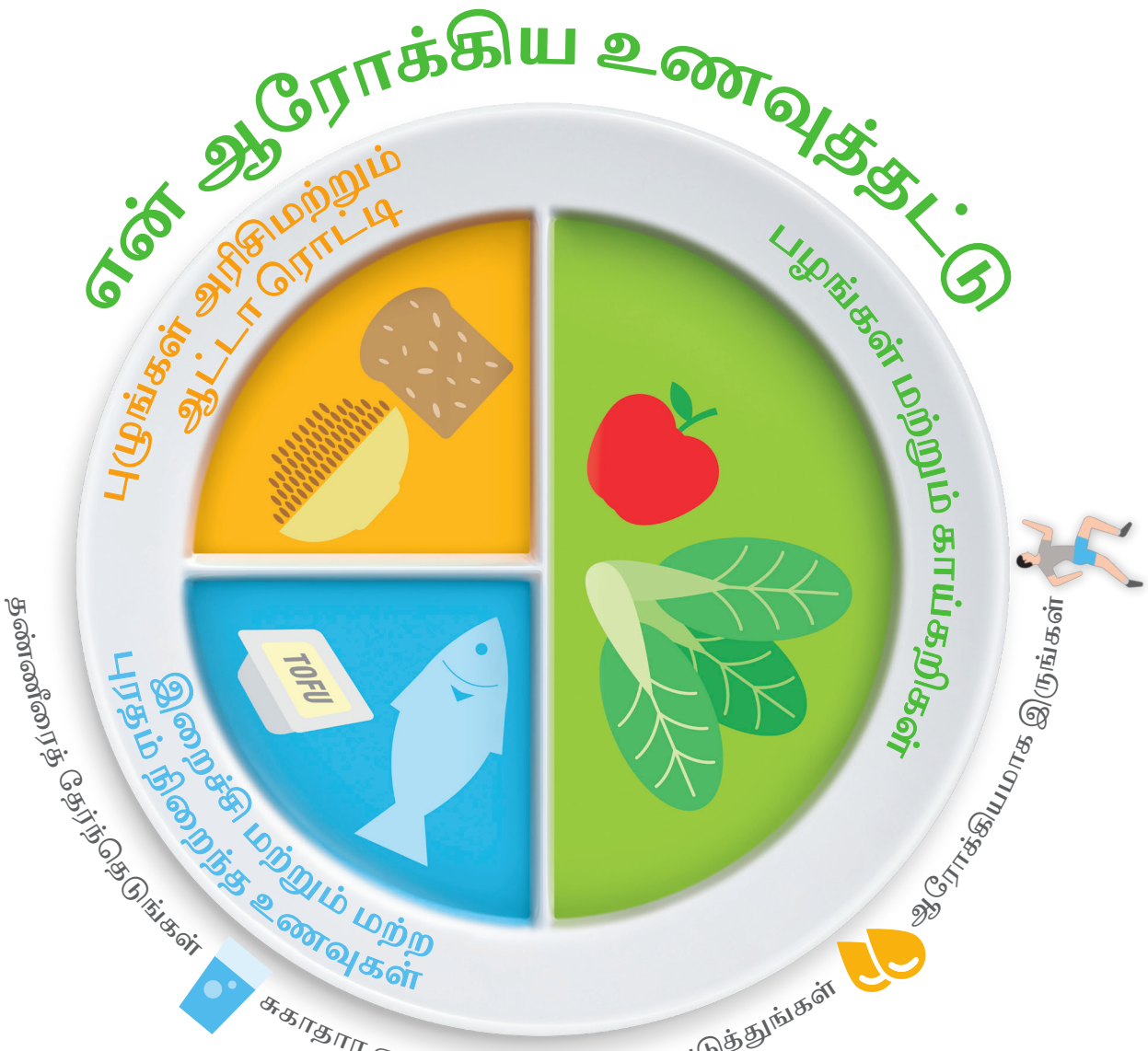
பயன்படுத்துங்கள்

உணவு வகைகளைச் சரியான அளவில் உண்பதற்கு “கால்-கால்-அரை” என்ற முறையைப் பயன்படுத்துங்கள். அந்த முறை பின்வருமாறு:

கால் தட்டு:
முழுதானியங்கள் (உதாரணங்கள்: முழுதாணிய ரொட்டி, புழுங்கல் அரிசி, முழுதானிய நூடல்ஸ்)

கால் தட்டு:
புரதம் நிறைந்த உணவுகள் (உதாரணங்கள்: மெலிந்த இறைச்சி, கோழி, மீன், முட்டை, பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், தவ்வு, பயிறு மற்றும் பருப்பு வகைகள்)

அரைத் தட்டு:
பழ, காய்கறி வகைகள்



என் ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு (My Healthy Plate) பற்றி தெரிந்துகொள்ள ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

என் ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு

கால், கால், அரை

எளிய ஒரு முறை. சமநிலையான சத்துணவுக்குத் தேவையான உணவு அளவுகள் என்ன என்பதை இந்த உணவு முறை நினைவுப்படுத்தும்.

செய்முறை:

தட்டின் கால் பங்கில்
முழுதானி உணவு

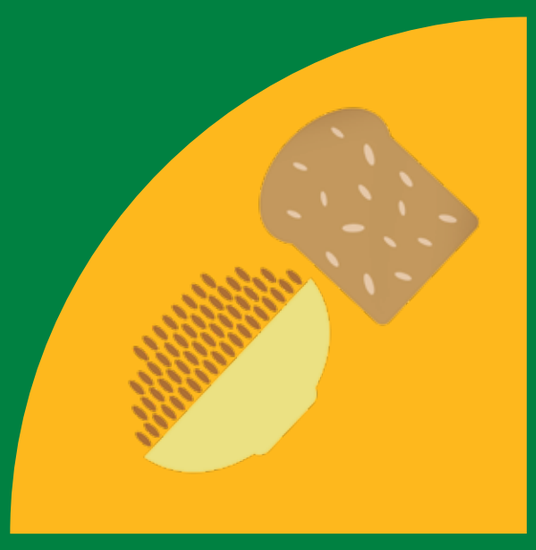


தட்டின் கால் பங்கில்
புரச்சத்துணவு

தட்டின் அரை பங்கில்
பழங்கள், காய்கறிகள்

தட்டுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட விட்டம் 10 அங்குலங்கள்

என் ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு



தட்டில் கால் பகுதி முழுதானியங்கள்

முழுதனியப்பொருள்கள் பதப்படுத்தபடாடதால் ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்தவை. வெள்ளரிசி, வெள்ளை ரொட்டி ஆகியவை பதப்படுத்தபடுவதால் ஊட்டச்சத்துகளை இழந்துள்ளன.

முழுதானியங்கள் என்ன வழங்குகின்றன?



வைட்டமின் பி, இ ஆகிய உயிர்ச்சத்துகளையும் இரும்பு, துத்தநாகம், மெக்னீசியம், நார்ச்சத்து, தாரவ உணவு ரசாயனங்கள் ஆகியவற்றை முழுதானியங்கள் கொண்டுள்ளன. முழுதானியங்களைச் சாப்பிடுவதால் உங்கள் உணவு எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்து வயிற்றை அதிக நேரத்திற்கு நிரப்பும். நீரிழிவு நோய், இதய நோய் ஆகியவை உண்டாகும் அபாயத்தைக் குறைக்க அது உதவும்.

ஒரு முறை பரிமாறப்படும் முழுதானிய உணவுகளின் அளவு:



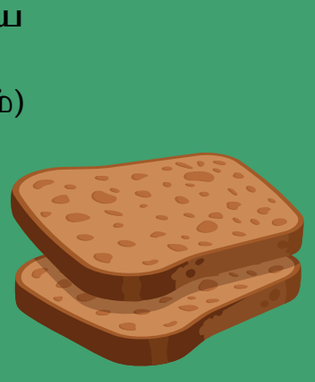
½ கிண்ண முழுதானிய நூடில்ஸ், பீ ஹூன், ஸ்பெகட்டி (100 கிராம்)



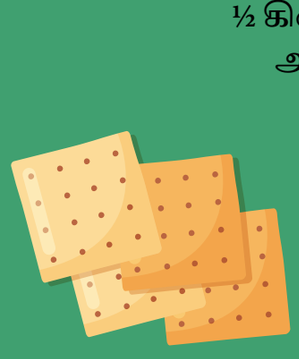
2 முழுதானிய சப்பாத்தி (60 கிராம்)



½ கிண்ணம் புழுங்கள் அரிசி (100 கிராம்)



2 துண்டு முழுதானிய ரொட்டி (60 கிராம்)



4 முழுதானிய பொரிவகைகள் (40 கிராம்)

என் ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு



கால் தட்டு புரதச் சத்து

புரதம் நிறைந்த உணவுவகைகளில் இறைச்சி, கடல் உணவு, முட்டைகள், பால் உணவு போன்ற விலங்கு அடிப்படையிலான உணவுகளும் சோயா பால், தவ்வு, தெம்பே, கடலை, அவரை, பட்டாணி போன்ற தாவர அடிப்படையிலான உணவுகளும் உள்ளடங்கும்.

புரதங்கள் என்ன செய்யும்?

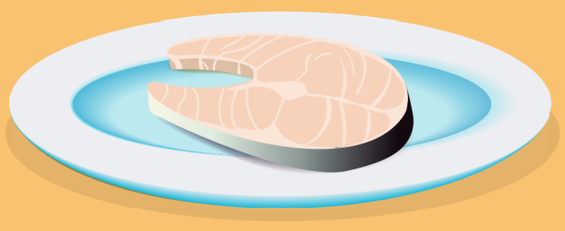


உயிர்ச்சத்துகளும் இரும்பு, வைட்டமின் பீ, துத்தநாகம் போன்ற கனிமப் பொருள்களும் நிறைந்தவை புரதப் பொருட்கள். ஒமெகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் போன்ற நல்ல கொழுப்பு வகைகள் மீன்களில் உள்ளன. புதரச் சத்துகள் உடம்பின் தசைக்கள், எலும்புகள், உறுபுகள், தோல், மற்றும் நகங்கள் பழுதுபார்த்து வளர்க்கின்றன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நாற்பது வயது முதல் தசைக்கள் மெலியத் தொடங்குகின்றன. எனவே, முதியவர்கள் தங்கள் தசைக்களின் வலுவைக் கட்டிக்காக்க புரதம் நிறைந்த உணவு வகைகளை ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிட குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அத்துடன் அவர்கள் முடிந்தவரை கெல்சியம் நிறைந்த உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டு எலும்புகளுக்கு உரமூட்டவேண்டும்.

ஒரு முறை பரிமாறப்படும் முழுதானிய உணவுகளின் அளவு:



ஒரு கையளவு இறைச்சி, மீன் அல்லது கோழி (90 கிராம்)



¾ கிண்ண அளவு சமைக்கப்பட்ட பட்டாணிகள், அவரைகள் அல்லது துவரை வகை உணவுகள்



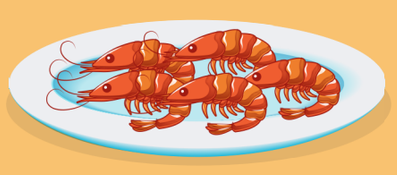
3 முட்டைகள் (150 கிராம்)



2 சிறிய தவ்வுக்கட்டிகள் (170 கிராம்)



2 கிளாஸ் குறைக்கப்பட்ட கொழுப்புள்ள பால் (500 மில்லிலிட்டர்)



5 நடுத்தர அளவு இறால்கள் (90 கிராம்)

என் ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு



தட்டில் அரைப்பகுதி பழங்கள், காய்கறிகள்

உணவுகளுக்கு சுவையையும் நிறத்தையும் பழங்களும் காய்கறிகளும் சேர்க்கின்றன. ஊட்டச்சத்துகளைத் தருவதுடன் இதய நோய், பக்கவாத நோய் மற்றும் குறிப்பிட்ட சில புற்றுநோய்களுக்கு எதிராக தற்காக்கின்றன.

பழங்கள், காய்கறிகள் என்ன வழங்குகின்றன?



கலோரிகள், கொழுப்புகள், சோடியம் ஆகியவைக் குறைவாக உள்ள பழங்களும் காய்கறிகளும் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், கனிமங்கள், தாவரங்களில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு ரசாயனங்கள், எதிர் ஆக்சிகரணிகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளன.

பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் உள்ள அதிக அளவு தண்ணீர், நார்ச்சத்து அளவு ஆகியவற்றால் அவற்றை உட்கொள்பவரின் வயிறு எளிதில் நிரம்புகிறது. இதனால் அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடும் ஆசையும் குறைகிறது.

ஒரு முறை பரிமாறப்படும் பழ, காய்கறிகளின் அளவு:



1 துண்டு பப்பாளி, அண்ணாசி, தர்ப்பூசணி (130 கிராம்)



1 சிறு ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பேரிக்காய், மாம்பழம் (130 கிராம்)



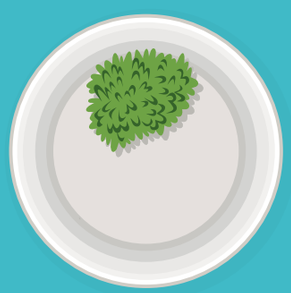
1 நடுத்தர அளவிலான வாழைப்பழம்



பச்சையான இலை காய்கறிகள் (150 கிராம்)



பச்சையான இலையற்ற காய்கறிகள் (100 கிராம்)



1/4 தட்டு அளவு சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் (40 கிராம்)

என் ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

Lower in Saturated Fat

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

We use
healthier oil
Eat all foods in moderation.



ஆரோக்கியமான எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள்

இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டு தெவிட்டிய மற்றும் மாறுபக்க கொழுப்புகளைக் கட்டுபாட்டுடன் உட்கொண்டு உங்கள் மொத்த கொழுப்பு அளவைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெளியே சாப்பிடும்போதோ மளிகைப்பொருள்களை வாங்கும்போதோ ஆரோக்கிய உணவுத் தெரிவுகளைக் குறிக்கும் இச்சின்னகளை அடையாளம் காணுங்கள்.

தண்ணீரை நீங்கள் தேர்ந்தெடுங்கள்

தாகத்தைப் போக்க வல்லது. சக்கரை பானங்களில் உள்ள வெற்றுக் கலோரிக்களால் உடல் எடை கூடுகிறது.

இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்களைச் சுவைக்க வேண்டுமென்றால் சக்கரை குறைவாக அல்லது சக்கரை இல்லாத பானத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.



என் ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு

ஆரோக்கிய உணவுத் தேர்வு செய்யுங்கள்

ஆரோக்கியமான மளிகைப்பொருள்கள், உணவுகள் மற்றும் குளிர்பானங்களை நாடுங்கள். வழக்கமாக மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் உணவுகளைக் காட்டிலும் ஆரோக்கிய உணவு தெரிவுகளில் முழுதானியங்கள், கெல்சியம் ஆகியவை அதிகமாகக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் சோடியம், சக்கரை, தெவிட்டிய கொழுப்புகள் ஆகியவை ஆரோக்கிய உணவு தெரிவுகளில் குறைவாகக் கொண்டிருக்கும்.

HEALTHIER CHOICE Health Promotion Board

Eat All Foods in Moderation

HEALTHIER CHOICE Health Promotion Board

Healthier options available here

பலவகை உணவைச் சாப்பிடுங்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு, எல்லா வகை உணவுகளைச் சரியான அளவில் உட்கொள்ளுங்கள். மாறுபட்ட முழுதானியங்கள், புரதங்கள், கெல்சியம் நிறைந்த உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுங்கள்.



ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உணவை எண்ணெயில் முக்கிப் பொரிப்பதற்குப் பதிலாக அவியல், வாட்டுதல், இலேசாகப் பொரித்தல் போன்றவற்றைச் செய்யலாம்.



Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து உங்களை ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிட உதவும் திட்டங்களையும் தெரிவுகளையும் பற்றி தெரிந்துகொள்ளுங்கள்!

1

ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுங்கள், குடியுங்கள், கடைக்குச் செல்லுங்கள் சவாலில் பங்குபெறலாம்

மேலும் தெரிந்துகொள்ள ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

‘வீல் அஃப் ஷவர் வின்ஸ்’ நிகழ்ச்சிகளில் இணைந்து உடனடி பரிசுகளைப் பெறுங்கள்! எங்கள் இருப்பிடங்களை அறிய ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

2



அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவை குறித்துக்கொள்ள ஒரு வழி

உங்களது சாப்பாட்டு வழக்கங்களைப் புரிந்துகொள்ள அன்றாடம் உட்கொள்ளும் கலோரி அளவைக் கண்காணியுங்கள். அதனைத் தொடர்ந்து நீங்கள் தேவையான மாற்றங்களைச் செய்து உணவு முறையை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள் அல்லது நீங்கள் விரும்பும் உடல் எடையை அடையுங்கள்!

நீங்கள் சாப்பிட்டவற்றைக் குறித்துக்கொள்ள கற்பதற்கு ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

குறைந்த உப்பு, அதிக சுவை



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பத்தில் ஒன்பது பேர், பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவைவிட சுமார் இரண்டு மடங்கு உப்பை உட்கொள்கின்றனர்
- குறைந்த சோடியம் உள்ள உப்பு வகைகள், குழம்புகள், சுவைமணப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இவற்றில் சோடியம் அளவு 25 வழுக்காடு குறைவாக உள்ளது. ஆனாலும் நன்றாக சுவை சேர்க்கும்
- வாசனைமிகு மூலிகைகளையும் தாளிப்புப் பொருள்களையும் சேர்த்து உங்கள் உணவின் இயற்கை சுவையை மிளிரச் செய்யுங்கள்
- வெளியே சாப்படும்போது குழம்புகளை குறைவாக சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். 'சூப்' உணவுகளை முழுவதுமாகக் குடிப்பதையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்

GO.gov.sg

மேலும் தெரிந்துகொள்ள
ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

குறைந்த உப்பு, அதிக சுவை



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பத்தில் ஒன்பது பேர், பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவைவிட சுமார் இரண்டு மடங்கு உப்பை உட்கொள்கின்றனர்
- குறைந்த சோடியம் உள்ள உப்பு வகைகள், குழம்புகள், சுவைமணப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இவற்றில் சோடியம் அளவு 25 வழுக்காடு குறைவாக உள்ளது. ஆனாலும் நன்றாக சுவை சேர்க்கும்
- வாசனைமிகு மூலிகைகளையும் தாளிப்புப் பொருள்களையும் சேர்த்து உங்கள் உணவின் இயற்கை சுவையை மிளிரச் செய்யுங்கள்
- வெளியே சாப்படும்போது குழம்புகளை குறைவாக சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். 'சூப்' உணவுகளை முழுவதுமாகக் குடிப்பதையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்

GO.gov.sg

குறைந்த உப்பு, அதிக சுவை



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பத்தில் ஒன்பது பேர், பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவைவிட சுமார் இரண்டு மடங்கு உப்பை உட்கொள்கின்றனர்
- குறைந்த சோடியம் உள்ள உப்பு வகைகள், குழம்புகள், சுவைமணப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இவற்றில் சோடியம் அளவு 25 வழுக்காடு குறைவாக உள்ளது. ஆனாலும் நன்றாக சுவை சேர்க்கும்
- வாசனைமிகு மூலிகைகளையும் தாளிப்புப் பொருள்களையும் சேர்த்து உங்கள் உணவின் இயற்கை சுவையை மிளிரச் செய்யுங்கள்
- வெளியே சாப்படும்போது குழம்புகளை குறைவாக சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். 'சூப்' உணவுகளை முழுவதுமாகக் குடிப்பதையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்

GO.gov.sg

மேலும் தெரிந்துகொள்ள
ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

குறைந்த உப்பு, அதிக சுவை



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பத்தில் ஒன்பது பேர், பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவைவிட சுமார் இரண்டு மடங்கு உப்பை உட்கொள்கின்றனர்
- குறைந்த சோடியம் உள்ள உப்பு வகைகள், குழம்புகள், சுவைமணப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இவற்றில் சோடியம் அளவு 25 வழுக்காடு குறைவாக உள்ளது. ஆனாலும் நன்றாக சுவை சேர்க்கும்
- வாசனைமிகு மூலிகைகளையும் தாளிப்புப் பொருள்களையும் சேர்த்து உங்கள் உணவின் இயற்கை சுவையை மிளிரச் செய்யுங்கள்
- வெளியே சாப்படும்போது குழம்புகளை குறைவாக சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். 'சூப்' உணவுகளை முழுவதுமாகக் குடிப்பதையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்

GO.gov.sg

மேலும் தெரிந்துகொள்ள
ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

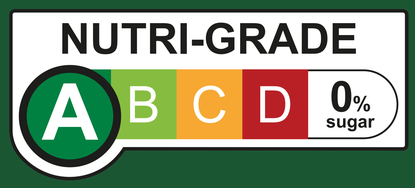
ஆரோக்கியமாக உண்பது என்பது சமநிலையான சத்துள்ள உணவைச் சாப்படுவதும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் பற்றியது. அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுப்படுத்தலாம்.

ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுவதும் சமைப்பதும் மக்களை ஒன்றுசேர்க்கும். இதனை முயன்று பாருங்கள்:

- குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் சமைப்பது
- புதிய சமையல் குறிப்புகளைக் கற்றுக்கொள்வது
- ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்படுவது

இவை யாவும் இணைப்புகளையும் உரையாடுவதற்கான தலைப்புகளையும் ஒன்றுபடும் உணர்வையும் உருவாக்கும். இது உங்கள் மனநலத்திற்கு நல்லது.

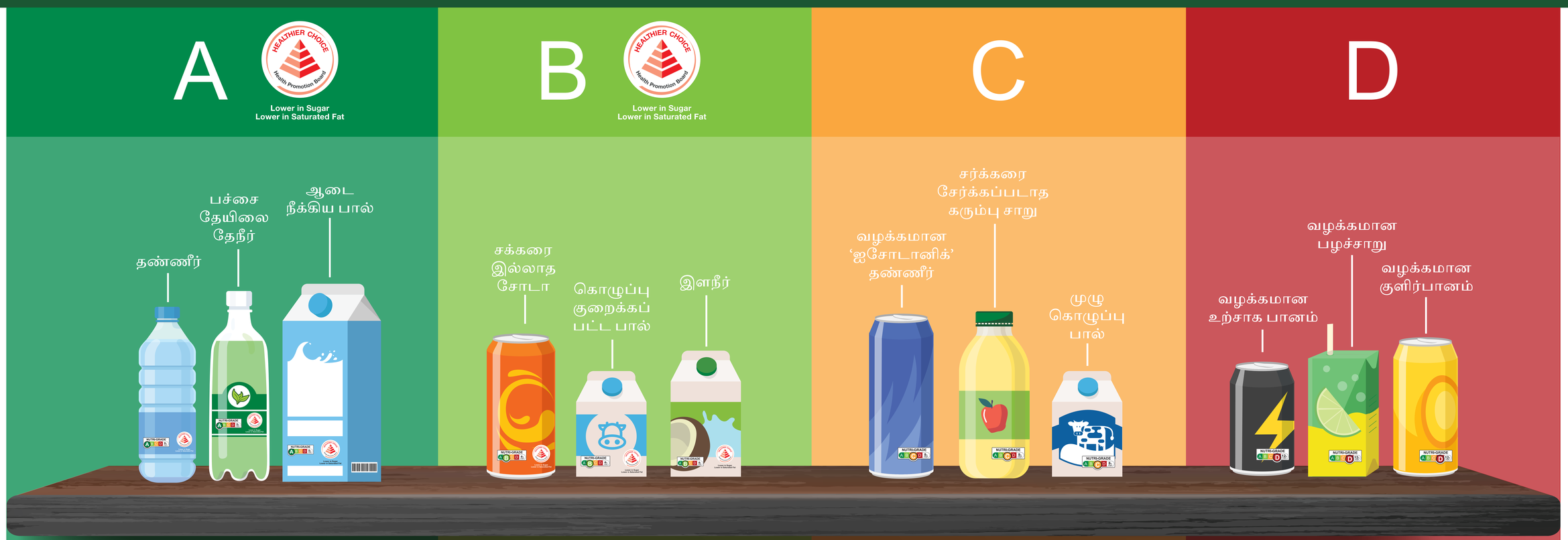
‘நியூட்ரி கிரேடு’ மூலம் நீங்கள் குடிப்பவற்றைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ளுங்கள்



உங்கள் பானங்களில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பளவு பற்றி தெரிந்துகொள்ள ‘நியூட்ரி கிரேடு ‘ புரிந்துகொள்ள உதவும். கிரேடு ‘ஏ’ ஆக குறைவானது, கிரேடு ‘டி’ ஆக அதிகமானது.

‘நியூட்ரி கிரேடு’பற்றி தெரிந்துகொள்ள ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

‘நியூட்ரி கிரேடு’பற்றி தெரிந்துகொள்ள ‘ஸ்கேன்’ செய்யுங்கள்!



	A	B	C	D
சர்க்கரை அளவு (100 மிலிலிட்டர் அளவுக்கு கிராம்)	1 அல்லது அதற்கும் குறைவு, இனிப்பூட்டி இல்லாதது	1க்கும் 5க்கும் இடைப்பட்டது	5க்கும் 10க்கும் இடைப்பட்டது	10க்கும் அதிகமானது
நிறைவுற்ற கொழுப்பு அளவு (100 மிலிலிட்டர் அளவுக்கு கிராம்)	0.7க்கும் குறைவு	0.7க்கும் 1.2க்கும் இடைப்பட்டது	1.2க்கும் 2.8க்கும் இடைப்பட்டது	2.8க்கும் அதிகமானது

குறிப்பு: சில ‘நியூட்ரி கிரேடு ‘ சி’ மற்றும் ‘டி’ பானங்கள், குறிப்பிட்ட சில உணவுமுறைத் தேவை உள்ளவர்களுக்கு மிதமான அளவில் தேவைப்படும். உதராணத்திற்கு 1 வயது முதல் 2 வயது வரையிலான பிள்ளைகளுக்கு கொழுப்பு நிறைந்த பால், முழுப் பழத்தை மென்று உட்கொள்ள இயலாத மூத்தவருக்கு 100 விழுக்காடு பழச்சாறு முதலியன.