

The Food Pyramid

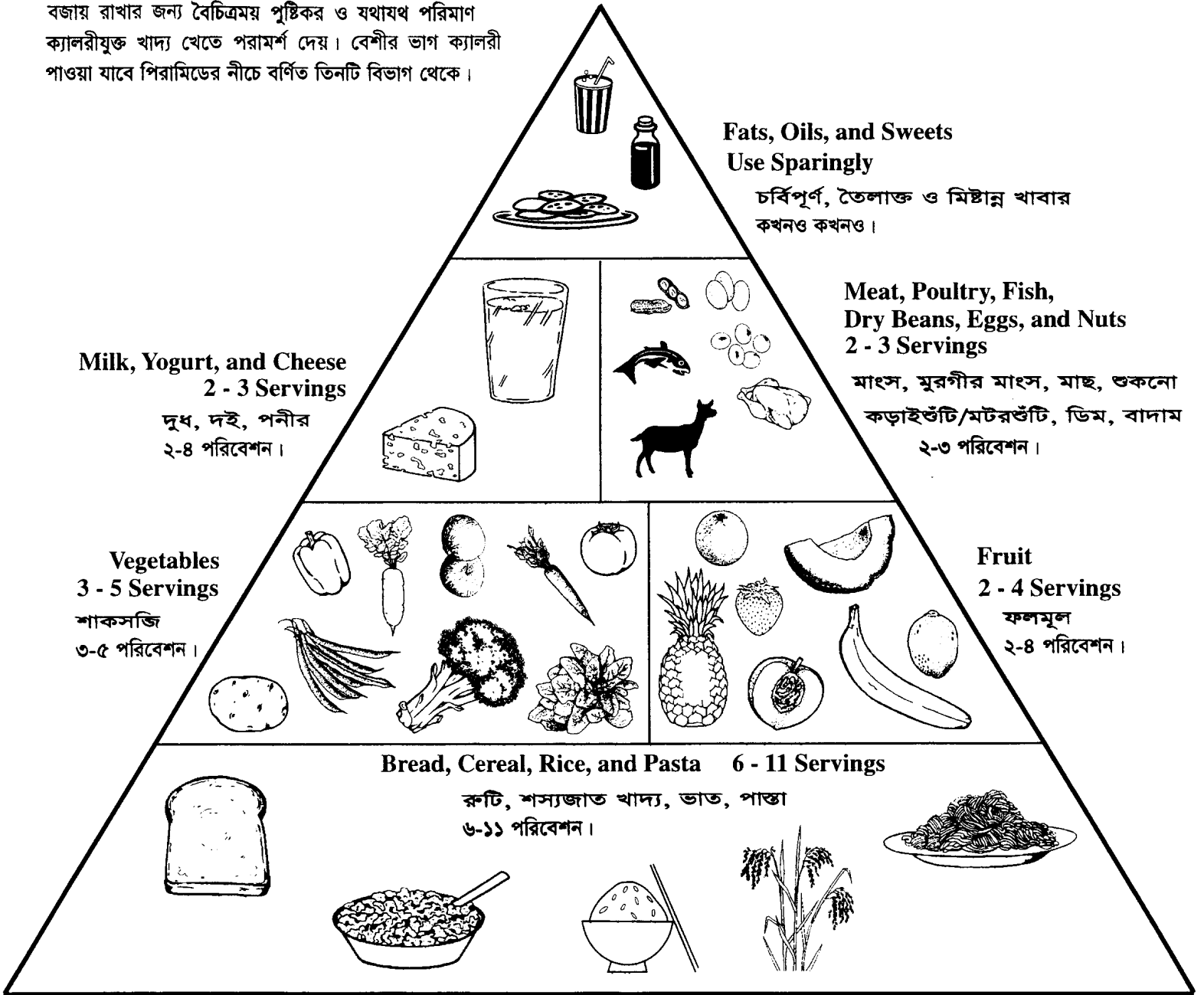
খাদ্য পিরামিড

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

খাদ্য নির্দেশিকা পিরামিড হচ্ছে একটি সাধারণ নির্দেশিকা যার মাধ্যমে আপনার নিজের জন্য উপযুক্ত ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পছন্দ করতে পারেন। এই পিরামিড স্বাস্থ্যকর ওজনমাত্রা বজায় রাখার জন্য বৈচিত্রময় পুষ্টিকর ও যথাযথ পরিমাণ ক্যালরীয়ুক্ত খাদ্য খেতে পরামর্শ দেয়। বেশীর ভাগ ক্যালরী পাওয়া যাবে পিরামিডের নীচে বর্ণিত তিনটি বিভাগ থেকে।

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

এই তিনটি বিভাগের প্রত্যেকটি থেকে পাওয়া যাবে আপনার প্রয়োজনীয় কিছুটা (সবটুকু নয়) পুষ্টিকর পদার্থ। এক শ্রেণীর খাদ্যগুলি অন্য শ্রেণীর খাদ্যগুলির পরিবর্তে ব্যবহার করা যায় না। কোনো একটি শ্রেণীর খাদ্য অন্যটির চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নয়। সুস্বাস্থ্যের জন্য আপনার সবগুলিরই প্রয়োজন।



Bengali Language Version