

The Food Pyramid

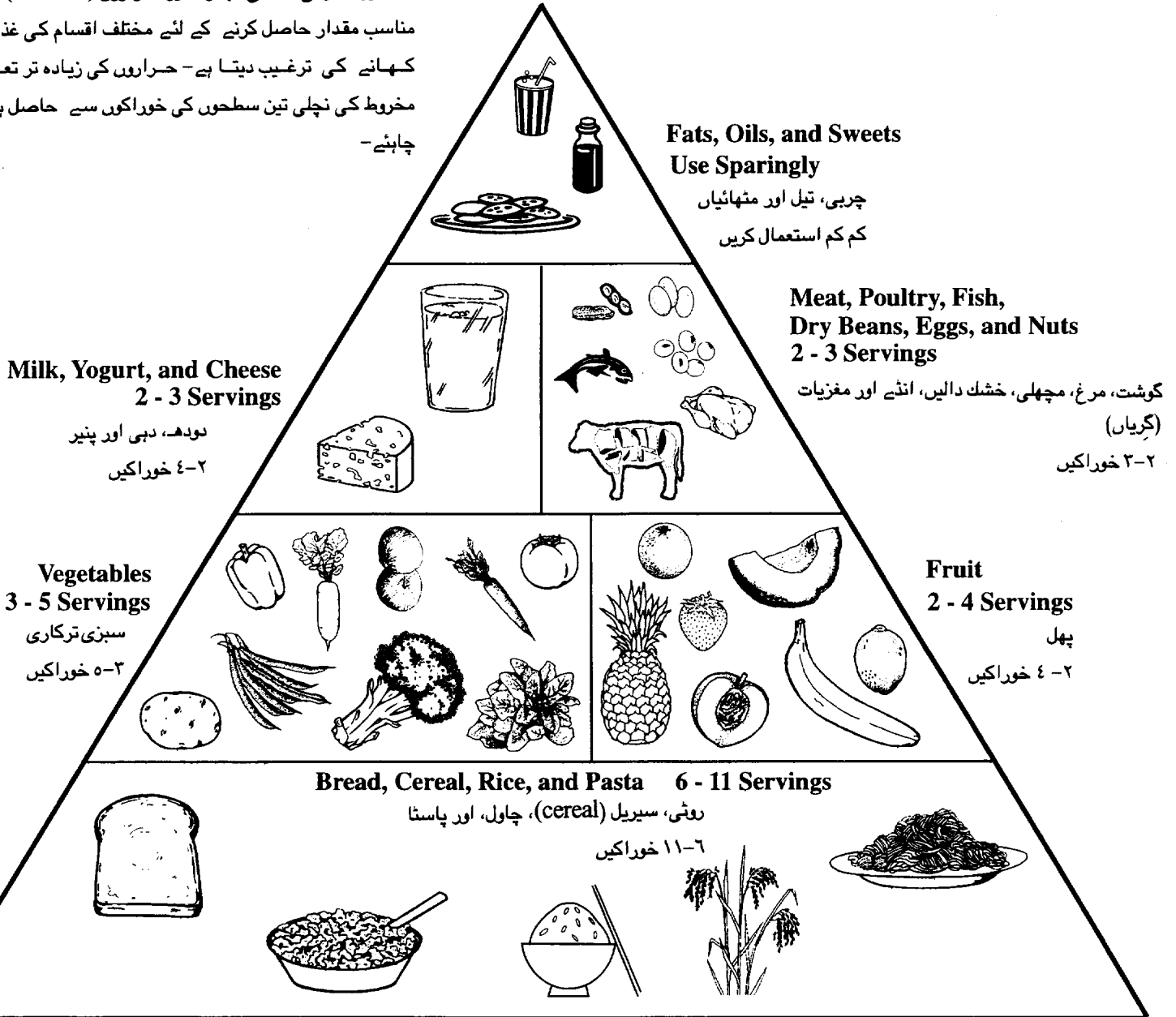
خوراک کا مخروط

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.

غذائی ہدایات کا مخروط ایک عمومی اشاریہ ہے جو آپ کو مناسب صحت مند خوراک منتخب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ مخروط لازمی غذائی اجزاء اور حراروں (calories) کی مناسب مقدار حاصل کرنے کے لئے مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی ترغیب دیتا ہے۔ حراروں کی زیادہ تر تعداد مخروط کی نچلی تین سطحوں کی خوراکیوں سے حاصل ہونی چاہئے۔

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.

ان اقسام میں سے ہر ایک قسم چند ضروری غذائی اجزاء تو فراہم کرتی ہے لیکن سبھی اجزا نہیں۔ ایک قسم کی اشیاء کے بدلے دوسری قسم کی غذائیں کام نہیں آتی ہیں۔ کوئی ایک قسم کسی دوسری قسم سے زیادہ اہم نہیں ہے۔ اچھی صحت کے لئے یہ سب لازمی ہیں۔



Urdu Language Version