

स्वस्थ मुटुको लागि तीन प्रमुख चरणहरू

१ नून भएका
खाद्यपदार्थहरू कम्ती गर्नुहोस्

२ अधिक
फलफुलहरू र सब्जीहरू खानुहोस्

३
आफ्नो रक्तचापलाई
व्यवस्थित
राखनुहोस्

नून मिसायका मसलाहरू र अति धेरै नून भएका
डिब्बाबन्द पदार्थहरू

मिसाएर खाना नपकाउनुहोस्

कम-सोडियमका विकल्पहरूलाई रोज्नुहोस्। पोषणसम्बन्धी
तथ्यहरूको लेबल साथै दिनहुँको सोडियमको प्रतिशत
अङ्कलाई (% dv) पढ्नुहोस्।

कम सोडियमको		VS	धेरै सोडियमको	
Nutrition Facts	Serving size (120g)		Nutrition Facts	Serving size (120g)
Calories 280	Calories from Fat 35		Calories 320	Calories from Fat 90
% Daily Values			% Daily Values	
Total Fat 4g	5%		Total Fat 15g	23%
Cholesterol 10mg	3%		Cholesterol 15mg	5%
Sodium 120 mg	5%		Sodium 900 mg	38%
Total Carbohydrate 47g	16%		Total Carbohydrate 45g	15%
Protein 11g	22%		Protein 12g	24%



आफ्नो
रक्तचापको जाँच

निम्ति स्वास्थ्यकर्मीको मा
जानुहोस्। आफ्नो
रक्तचापलाई नियन्त्रणमा
राख्नको लागि यस
प्रक्रियालाई नियमित रूपमा
गर्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्।

मासु वा रोटी र भात
जस्ता अधिक माड भएका
खाद्यपदार्थहरूको सट्टा
आफ्नो प्लेटलाई अधिक
ताजा फलफुलहरू
र सब्जीहरूले
भर्नुहोस्।

डेजर्ट (खानाको
अन्तमा खाइने मिठाई)
-को रूपमा पनि
फलफुललाई
रोज्नुहोस्!

HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY

#reachfar

Three Key Steps
Nepali Translation Date: January 2019