

The Food Pyramid

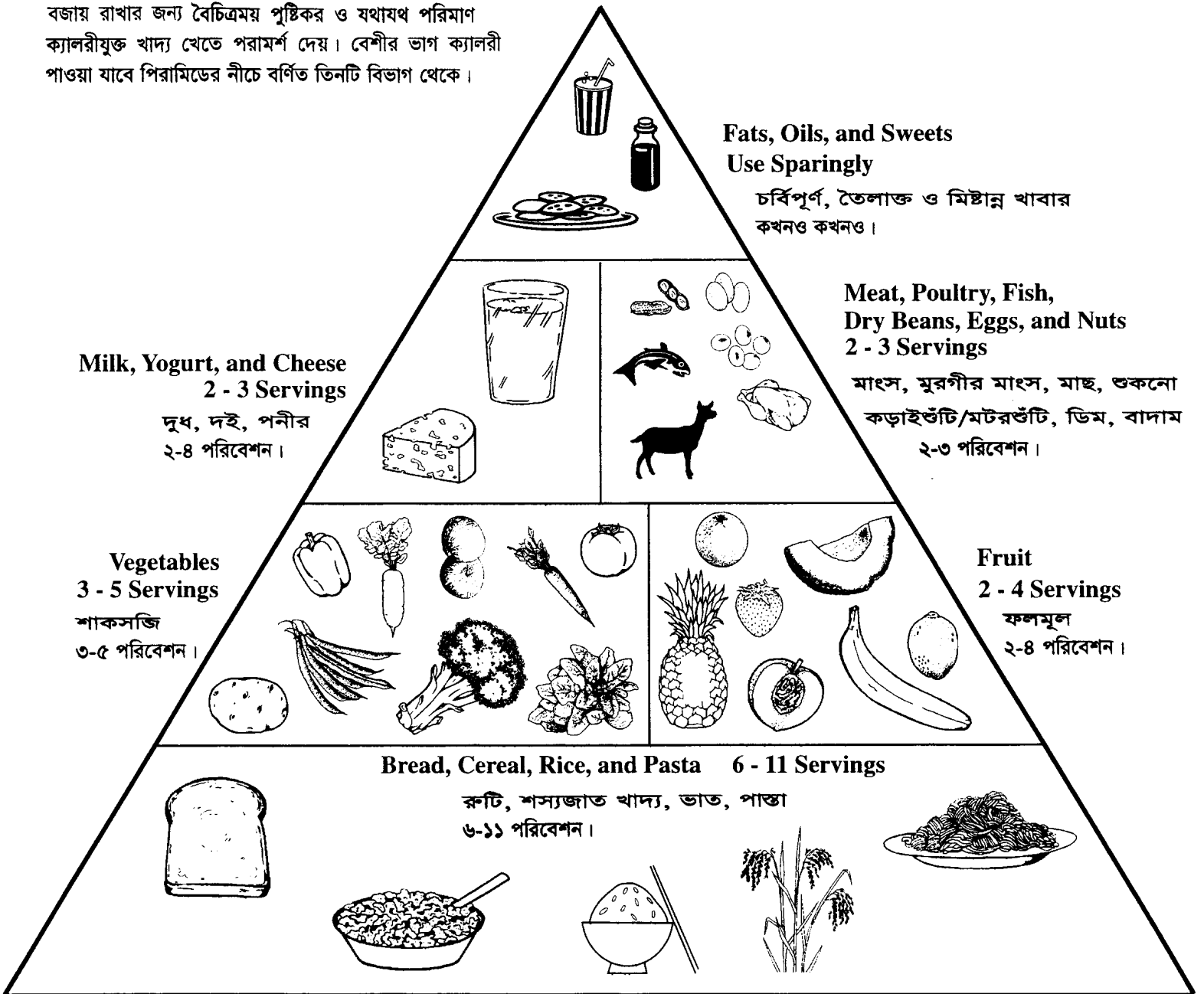
খাদ্য পিরামিড

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



Better Health Begins With You!

সুস্বাস্থ্য আপনার সাথেই শুরু হয়

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

প্রতিদিন ৮ থেকে ১১ ছোট ছোট পরিবেশন নিতে পারেন — কম-চর্বিযুক্ত রুটি, শস্যজাত খাবার, ভাত কিম্বা পাস্তা। যেমন : সকালের নাস্তার জন্য ওটমিল, দুপুরের খাবারের জন্য স্যাণ্ডউইচ, এবং রাতের খাবারের জন্য সাদা ভাত।

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

প্রতিদিন ৫ পরিবেশনে ফলমূল ও শাকসব্জি খেতে পারেন। যেমন : সকালের নাস্তার জন্য কমলালেবুর রস, দুপুরের খাবারের জন্য স্যালাড, রাতের খাবারের জন্য কিছু সবুজ সিম/কড়াই-মটরগুঁটি, সিদ্ধ আলু এবং আঙ্গুর।

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

প্রতিদিন অন্ততঃপক্ষে ৮ গ্লাস বিশুদ্ধ টাটকা জল পান করবেন।

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

চর্বিহীন, কম-চর্বিযুক্ত মাংস, যেমন মুরগীর মাংস, কিম্বা মাছ খাবেন।

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

কম-চর্বিযুক্ত কিম্বা চর্বিহীন দুগ্ধজাত খাবার, যেমন : সর-তোলা দুধ এবং হিমায়িত দই খাবেন।

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

মিষ্টি এবং সুরাবিশিষ্ট পানীয়-র মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখবেন।

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

প্রতিদিন যে কোনো রকমের দৈহিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করবেন। হাঁটবেন, নাচে যোগ দেবেন, অথবা খেলাধুলা করবেন।

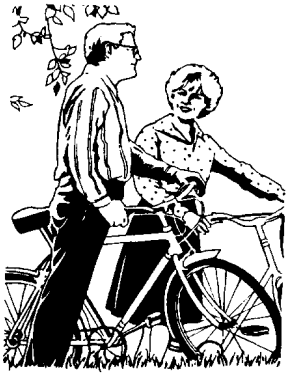
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

রান্নার জন্য ভেজিটেবল অথবা ক্যানোলা তেল ব্যবহার করবেন শূকরচর্বি বা পশুচর্বির পরিবর্তে। ভেজিটেবল তেল আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কারণ এতে কোলেস্টেরল নেই।

Bengali Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

পরিণত বয়স্কের জন্য পুষ্টিবিধান

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ গ্লাস জল পান করবেন।

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খাবেন, যেমন : দুধ, পনির, দই, কাঁটায়ুক্ত মাছ, এবং ব্রোকোলি-জাতীয় কিছু গাঢ় সবুজ শাকসজী। স্বাস্থ্যবান হাড়ের জন্য ক্যালসিয়াম অত্যাবশ্যিক।

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

যথেষ্ট পরিমাণ ভিটামিন 'এ' এবং ভিটামিন 'সি' পাওয়ার জন্য ফলমূল ও শাকসজী খাবেন, যেমন : গাজর এবং কমলালেবু। ভিটামিন 'এ' আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য ভাল। ভিটামিন 'সি' আপনার দাঁতের মাড়ি সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখবে।

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

প্রচুর আইরনযুক্ত খাবার খাবেন যা শরীরের শক্তি ব্যবহারে সাহায্য করে। গরু/ভেড়া/ছাগলের ও মুরগীর মাংসে, মাছে এবং শুকনো সিম/কড়াই-মটরগুঁটিতে যথেষ্ট পরিমাণ আইরন থাকে।

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

'জিঙ্ক'-এর মাত্রাস্বল্পতা থেকে রক্ষা পাবার জন্য আপনার খাদ্য তালিকায় মাংস, সামুদ্রিক খাদ্য ও মুরগী-জাতীয় সামগ্রী যোগ করবেন। জিঙ্ক যে কোনো ক্ষতের আরোগ্য ত্বরান্বিত করে।

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

নিয়মিত দৈহিক কর্মতৎপরতা অভ্যাস করবেন। বহিরঙ্গন তৎপরতা সবচেয়ে ভাল, কেননা সূর্যের সাহায্যে আপনার শরীর তখন ভিটামিন 'ডি' উৎপাদন করতে পারে।

Bengali Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

মা ও শিশুর জন্য সুস্বাস্থ্য

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

সুরাবিশিষ্ট এবং ক্যাফেনযুক্ত পানীয় থেকে বিরত থাকবেন, যেমন : কফি এবং হালকা পানীয় ।

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

প্রতিদিন ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খাবেন । এর মধ্যে পড়ে : দুধ, পনীর, দই, কাঁটায়ুক্ত মাছ এবং কিছু গাঢ় সবুজ-জাতীয় শাকসজী ।

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

প্রোটিনের জন্য ২ থেকে ৩ পরিবেশন মাংস, মাছ, ডিম কিম্বা শুকনো সিম/কড়াই-মটরশুঁটি খাবেন প্রতিদিন ।

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

ভিটামিন ও মিনারেল-এর জন্য প্রতিদিন ৫ পরিবেশন ফলমূল এবং শাকসজী খাবেন । যেমন : সকালে শস্যজাত খাবারের সাথে একটা কলা কেটে নিতে পারেন, বিকেলের নাস্তা হিসেবে একটা আপেল খেতে পারেন । দুপুরের খাবারের সাথে গাজর কিম্বা ডাঁটা খেতে পারেন, এবং রাতের খাবারের সাথে ব্রোকোলি ও স্যালাড ।

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

স্বাস্থ্য ও শক্তির জন্য উপকারী অভগ্ন শস্যাদি ৬ থেকে ১১ ছোট ছোট পরিবেশন খেতে পারেন । এর মধ্যে পড়ে : আ-কাঁড়া গমের রুটি এবং লাল চালের ভাত ।

6. See your doctor early in your pregnancy.

গর্ভসঞ্চারণের প্রাথমিক সময়ে আপনার ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করবেন ।

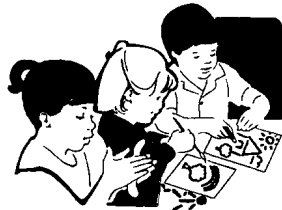
7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

গর্ভকালীন সময় আপনার শারীরিক ওজন-বৃদ্ধির পরিমাণ যেন আনুপাতিক হারে হয় সে সম্বন্ধে সচেতন থাকবেন । বেশীর ভাগ মহিলার ক্ষেত্রে ২৫ থেকে ৩৫ পাউন্ডের মধ্যে । আপনার ডাক্তারের কাছে পরামর্শ চাইবেন ।

Bengali Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

শিশুদের জন্য সুখাদ্য

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

শরীরের হাড়ের ক্রমোন্নতি ও বৃদ্ধিসাধনের জন্য ক্যালসিয়াম প্রয়োজন। এটি পাওয়া যায় দুধ, দই, কাঁটাযুক্ত মাছ এবং ব্রোকোলি-জাতীয় কিছু গাঢ় সবুজ সব্জি থেকে।

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

শরীরে শক্তি উৎপাদন করতে সাহায্য করে আইরন। এটি পাওয়া যায় গরু/ভেড়া/ছাগল ও মুরগী-জাতীয় মাংসে, মাছে ও শুকনো সিম/কড়াই-মটরশুঁটিতে।

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

গাজর, শাক এবং অন্যান্য ফলমূল ও সব্জিতে যথেষ্ট পরিমাণ ভিটামিন 'এ' এবং ভিটামিন 'সি' থাকে। ভিটামিন 'এ' ভাল দৃষ্টিশক্তি ও স্বাস্থ্যবান ত্বকের সহায়ক। ভিটামিন 'সি' দাঁতের মাড়ী সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখে।

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

কর্মশক্তি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এবং তা আসে রুটি, ভাত, শস্যজাতীয় খাবার ও পাস্তা থেকে।

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

স্বাস্থ্যসম্মত নাস্তা খাবেন যেমন : ফলমূল, শাকসব্জি, দুগ্ধজাতীয় খাবার এবং বাদাম। এগুলি খুব পুষ্টিকর, এবং শিশুদের দাঁতের জন্য উপকারী (সোডা, চিপস ও মিষ্টির চাইতে)।

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

প্রাত্যহিক শারীরিক তৎপরতা শিশুদের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন যেন তাদের শরীর শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে বেড়ে ওঠে।

Bengali Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

