# परिवारलाई फलफूलहरू र तरकारीहरू खुवाउनुहोस्

दिनमा हरेकले कम्तीमा पनि फलफूल र तरकारीको पाँच भाग खानुपर्छ ।

बच्चाको खाने भाग थोरै हुन्छ । फलफूल वा तरकारीको एक भाग तपाईंको बच्चाको हातको हत्केलामा अट्नेछ ।

बच्चाला कुनै खानेकुरा मन पराउन 10 पटक कोसिस गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

बालबालिकाहरूले आफ्ना अभिभावकहरूले फलफूलहरू र तरकारीहरू खाइरहेको देख्छन् भने उनीहरूले फलफूलहरू र तरकारीहरू खान अझै मन गर्छन् ।

यो परियोजनालाई र्याम्सी काउन्टी पब्लिक हेल्थ विभाग र त्यसको स्टेटवाइड हेल्थ इम्प्रुभमेन्ट कार्यक्रमबाट सहयोग गरिएको छ, जसको लागि मिन्नेसोटा डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थबाट आर्थिक सहायता गरिएको छ ।

## 9-5-2-1-0

**हरेक दिन!**

हामी जाऔं बाट विकास गरिएको सामाग्रीहरूबाट लिइएको!
www.letsgo.org
र दि केन्टुकी डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

# बच्चाहरू र परिवारहरूका निम्ति स्वास्थ्य सङ्ख्याहरू

**हरेक दिन पाँच वा सोभन्दा धेरै फलहरू र तरकारीहरू खानुहोस्**

Nepali Translation Date: September 2015

# के तपाईंलाई थाहा छ ?

- फलफूलहरू र तरकारीमा भएको उच्च आहारले भिटामीनहरू र खनिज पदार्थहरू प्रदान गर्छ, जसले रोग प्रतिरोधीको काम गर्छ र वुध्दि र विकासलाई सहायता गर्नको लागि यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- धेरै फलफूलहरू र तरकारीहरूमा थोरै क्यालोरी र फ्याट हुन्छ, जसको कारणले तिनीहरूको छनौट कुनै पनि समयमा स्वस्थ हुन्छ ।
- विभिन्न रङ भएका फलफूलहरू र तरकारीहरूको विविधताले महत्त्वपूर्ण पोषणको बृहत् विविधता प्रदान गर्न – त्यसकारण तपाईंको थालमा फलफूलहरू र तरकारीहरूको इन्द्रेणी राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

## पाँचवटा फलफूलहरू र तरकारीहरू

- थ्री बाइट नियम प्रयास गर्नुहोस् । विभिन्न तरिकाहरूमा नयाँ फलफूलहरू र तरकारीहरू प्रस्ताव गर्नुहोस् र हरेक समय कम्तीमा थ्री बाइट गर्ने कोसिस गर्नुहोस् – नयाँ खानेकुरा तपाईंलाई मन पर्नुअघि 7 देखि 10 पटकसम्म कोसिस गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।
- धेरै फलफूलहरू र तरकारीहरूको स्वाद कुनै कुरामा चोपेर वा ड्रेसिङसँग मीठो हुन्छ । दहीको साथमा कम फ्याट भएको सलाद ड्रेसिङ खाने कोसिस गर्नुहोस् वा पीनट बट्टरबाट प्रोटिन लिनुहोस् ।
- कम फ्याट भएको दहीसँग आकर्षित फलफूल बनाउनुहोस् ।
- तपाईंले पहिले नै बनाउनुभएको खानेकुरा, जस्तैः पास्ता, सुप, सेरेल्याकहरू, पिज्जा, भात आदिमा फलफूलहरू र तरकारीहरू थप्नुहोस् ।
- तपाईंको खाना, प्यानकेकहरू र अन्य बिहानको खानामा फलफूलहरू थप्नुहोस् ।
- तरकारीहरू र फलफूलहरूलाई पखाल्नुहोस् र काट्नुहोस् ताकि ती समातेर खान तयार होस् ।
- धेरै मानिसहरू नरम खानेकुरामाथि चपाउन मिल्ने खानेकुराहरू रुचाउँछन् । ताजा र हल्का रूपमा उमालिएका ती खानेकुरामा आनन्द लिनुहोस् ।

## एक पटकमा के दिनुपर्छ ?

### वयस्कहरू

- पूर्ण फलफूलको आकार टेनिस बलजत्रो
- काटिएको फलफूल अथवा तरकारीको 1/2 कप
- 1 कप नपकाएको, हरियो पात भएको
- 1/4 कप सुकेका फलफूलहरू

### बच्चाहरू

- तिनीहरूका हातको हत्केलाको आकार

## जुसमा सीमाहरू राख्नुहोस्

- सधैं जुसभन्दा पूर्ण फलफूलहरू छान्ने कोसिस गर्नुहोस् - उत्पादनको लेबल होइन । तिनीहरूमा प्रायः जुस 5% वा कम हुन्छ ।
- तपाईंले जुस दिने छनौट गर्नुहुन्छ भने 100% जुस किन्नुहोस् ।
- तपाईंको बच्चाको जुसमा पानी थपेर बिस्तारै परिवर्तन गर्नुहोस् ।

## नमुना

- फलफूलहरू र तरकारीहरूको खाजा ।
- हरेक खानामा कम्तीमा एउटा तरकारी राख्नुहोस् ।

## पारिवारिक खाना खाने समय र आनन्द

- पारिवारिक खाना खाने समयको महत्त्वलाई कहिल्यै कम आँकलन नगर्नुहोस्, मिलेर बस्न 10-15 मिनेट लगाउनुहोस् ।
- खाना बनाउने र योजना गर्ने कुरामा तपाईंको परिवारलाई समावेश गर्नुहोस् ।
- तपाईंको परिवारलाई रमाइलोको सूची, गैह्र खानेकुराका इनामहरूमा दिनुहोस्, जुन महंगो हुँदैन । पूरै परिवारले देख्ने ठाउँमा त्यो टाँस्नुहोस् । जस्तैः घरबाहिर खेल्ने, पारिवारिक खेलको रात, राति सुत्नुअघि अतिरिक्त पढ्ने समय ।

Nepali Translation Date: September 2015