

சமபோசன உணவு கையடக்கமான அளவுகளில்

இப் படங்கள், தனக்குரிய உணவின் அளவை, எவ்வாறு தன்
கை அளவைப் பயன்படுத்தி அளவிட முடியுமென்பதைக் காட்டுகின்றன.





பிள்ளைகள்
2-6
வயது



வயது
வந்தோர்

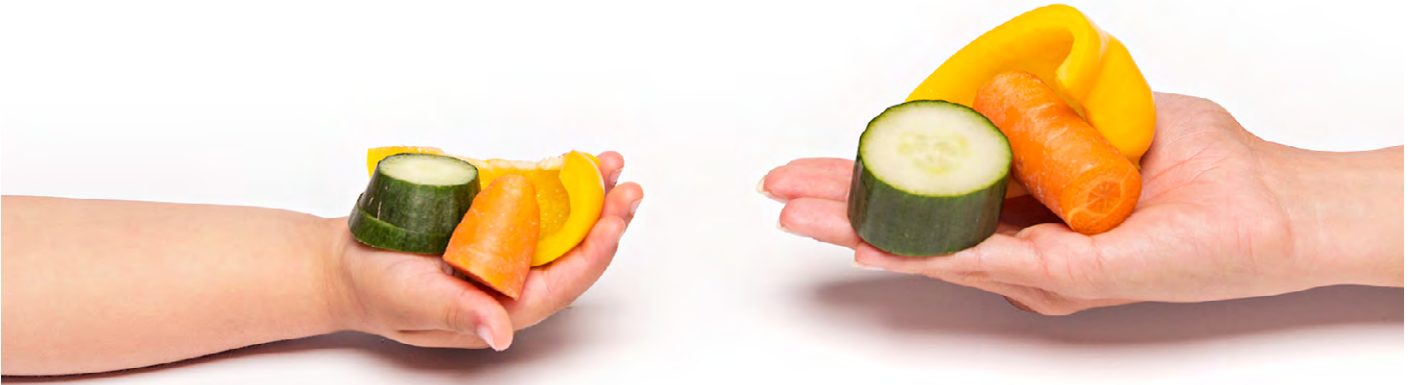
8x
அன்றாடம்



குடிபானங்கள்

ஒரு குவளை
இனிப்பூட்டப்படாத குடிபானங்கள், நீர் விரும்பத் தக்கது

3x
அன்றாடம்



மரக்கறிகள்

1 பங்கு = உங்களுடைய ஒரு கைக்குள் அடங்கக் கூடிய அளவு
வெவ்வேறு நிறங்களில்



பிள்ளைகள்
2-6
வயது



வயது
வந்தோர்



பழங்கள்

1 பங்கு = உங்களுடைய ஒரு கைக்குள் அடங்கக் கூடிய அளவு
வெவ்வேறு நிறங்களில்



தானிய உற்பத்திப் பொருட்கள்,
உருளைக்கிழங்கு,
அவரைக்குடும்பத்தாவர வித்துக்கள்

1 பங்கு = உங்களுடைய ஒரு கைக்குள் அடங்கக் கூடிய அளவு
அல்லது கைமுட்டியளவு
தவிட்டுடனுள்ள உணவுகள் விரும்பத் தக்கது



பிள்ளைகள்
2-6
வயது



வயது
வந்தோர்

3-4x
அன்றாடம்

3x
அன்றாடம்



பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருட்களும்

1 பங்கு = 1 குவளை அல்லது இரண்டு விரலளவு பாற்கட்டி

1x
அன்றாடம்



இறைச்சி, மீன், முட்டை, தோபு (Tofu)

1 பங்கு = உள்ளங்கையளவு அகலமும் சின்னவிரலளவு தடிப்பும்
பதிலீடாக, மேலதிகமாக ஒரு பங்கு பாலுற்பத்திப்பொருள்



பிள்ளைகள்
2-6
வயது



வயது
வந்தோர்

3x
அன்றாடம்



எண்ணெய் வகைகள், கொழுப்புகள், விதைகள்

1 பங்கு = ஒரு பெருவிரலின் அரைப்பங்கு
மேலதிகமாக அன்றாடம் ஒரு சிறு கையளவு உப்பில்லாத விதைகள்

1x
அன்றாடம்



இனிப்பும், உப்புச்சுவையுமுள்ள இடைத்தீனிகள், இனிப்பான குடிபானங்கள்

ஒரு சிறு பங்கு அல்லது ஆகக் கூடியது ஒரு குவளை ஒரு நாளைக்கு

தகவல்களைக் கீழ்க்காணும்
இணையத்தளங்களில் பெறலாம்:
www.ag.ch/gsundundzwaeg
www.fit.so.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch
www.sge-ssn.ch

