

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਅਨਾਜ



ਚੌਲ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ),
1 ਚਮਚ

ਜਾਂ



ਸਪੈਗੇਟੀ (ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ),
1/3 ਕਟੋਰੀ

ਜਾਂ



ਆਲੂ, 1 ਛੋਟਾ
(ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ)
ਅੰਡੇ

ਜਾਂ



ਬਰੈਡ (ਕਰੱਸਟ ਰਹਿਤ),
1/2 ਟੁਕੜਾ

ਜਾਂ



ਬਨ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ,
1 ਟੁਕੜਾ
(ਆਕਾਰ ਦਾ)
ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਦੇ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪਕਾਈਆਂ),
1/2 ਕਟੋਰੀ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਫਲ



ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ,
1/2 ਕਟੋਰਾ

ਜਾਂ



ਪੂਰਾ ਫਲ,
1 ਮੱਧਮ

ਜਾਂ



ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ,
1 ਚਮਚ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ



ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਸੂਰ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
(ਪਕਾਏ ਹੋਏ), 30 ਗ੍ਰਾਮ
(ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ)
ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ

ਜਾਂ



ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ),
1/2 ਕਟੋਰੀ

ਜਾਂ



ਰੇਸ਼ਮੀ ਟੇਫੂ,
1 ਟੁਕੜਾ

ਜਾਂ



ਅੰਡੇ,
1 ਮੱਧਮ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

2-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ:
ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ:
ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ
ਜਾਂ ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ
ਵਾਲਾ / ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ,
1 ਗਲਾਸ

ਜਾਂ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ,
2 ਟੁਕੜੇ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ

ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰੇਕ ਮੁੱਖ
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਲਈ
2 ਚਮਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਲ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ



ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ,
1 ਚਮਚਾ

ਜਾਂ



ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ,
1 ਚਮਚ

ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ (ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ) ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਸ	N ਤੋਂ K1	K2 ਤੋਂ K3 ਤੱਕ
ਅਨਾਜ	ਲਗਭਗ 3 ਸਰਵਿੰਗਸ	ਲਗਭਗ 4 ਸਰਵਿੰਗਸ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਲਗਭਗ 1/2 ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1 ਸਰਵਿੰਗ
ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ	ਲਗਭਗ 1/2 ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1 ਸਰਵਿੰਗ
ਤੇਲ (ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ)	2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਵਿੰਗ ਨਹੀਂ	

ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰਵਿੰਗ	
ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਸਕੂਲ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਨੈਕਸ)	ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ: ਫਲ ਦੀ 1/2 ਸਰਵਿੰਗ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ: 1 ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ 1 ਅਨਾਜ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ
ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਦਾ ਸਕੂਲ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਨੈਕ)	1 ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਦੇ 1-2 ਸਰਵਿੰਗ ਜਾਂ ਫਲ ਦੀ 1/2 ਸਰਵਿੰਗ

*ਟਿੱਪਣੀ: ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹਨ।
ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



1 ਗਲਾਸ ≈ 240 ਮਿ.ਲੀ



1 ਕਟੋਰੀ = 250-300 ਮਿ.ਲੀ

