स्वास्थ्यकर खानको लागि आफ्नो थाल प्रयोग गर्नुहोस्

Use Your Plate to Eat Healthy

थाल विधि तपाईंको खाने छनौटहरू मार्गदर्शन गर्ने सरल तरिका हो।
The **Plate Method** is a simple way to guide your eating choices.

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

हरेक दिन सक्रिय हुनुहोस्
Be active every day

दिनमा कम्तीमा 3 पटक खाना र 1 वा 2 (100 देखि 200 क्यालोरीसम्म) पटक खाजा खानुहोस्
Eat at least 3 meals and 1 or 2 (100 to 200-calorie) snacks a day

खाना / Meals

खाना खाँदा 9 इन्चको थाल प्रयोग गर्नुहोस्। / Use a 9-inch plate at meals.

1. आफ्नो थालको आधा (½) स्टार्च नभएका तरकारीहरूले भर्नुहोस् जस्तै:

   Fill half (½) of your plate with **non-starchy vegetables** like:

कुरिलो ½ कप
Asparagus, ½ cup

चुकन्दर ½ कप
Beets, ½ cup

भँडे खुर्सानी ½ कप
Bell Peppers, ½ cup

ब्रोकाउली ½ कप
Broccoli, ½ cup

ब्रसेल्स स्प्राउट्स ½ कप
Brussels Sprouts, ½ cup

बन्दागोभी 1 कप
Cabbage, 1 cup

गाँजर ½ कप
Carrots, ½ cup

काउली ½ कप
Cauliflower, ½ cup

हरियो सिमी ½ कप
Green Beans, ½ cup

च्याउ ½ कप
Mushrooms, ½ cup

सलादको साग 1 कप
Salad Greens, 1 cup

ठूलो केराउ ½ कप
Sugar Snap Peas, ½ cup

गोलभँडा ½ कप
Tomatoes, ½ cup

जुकिनी ½ कप
Zucchini, ½ cup

2. आफ्नो थालको एक चौथाई (¼) अन्न वा स्टार्चयुक्त तरकारीहरूले भर्नुहोस् जस्तै:
Fill a quarter (¼) of your plate with **whole grains** or **starchy vegetables** like:

उसिना चामल 1 कप
Brown Rice, 1 cup

मकै 1 कप
Corn, 1 cup

नान रोटी 1 वटा
Naan Bread, 1 piece

ओटमिल 1 कप
Oatmeal, 1 cup

प्यानकेक
4 इन्चको मोटाइ भएको 1-2 वटा
Pancake, 1-2, 4-inch diameter

केराउ 1 कप
Peas, 1 cup

बोक्रा नताछेको आलु
½-1 ओभनमा पकाएको आलु
Potato with Skin, ½-1 baked potato

चिनु 1 कप
Quinoa, 1 cup

सखरखण्ड बोक्रा सहित
½-1 ओभनमा पकाएको आलु
Sweet Potato with Skin, ½-1 baked potato

तोरतिला, 6 इन्चको
1-2 तोरतिला
Tortilla, 6-Inch, 1-2 tortillas

तोरतिला चिप्स करीब 11 वटा चिप्स खाद्य लेबलमा हेर्नुहोस
Tortilla Chips, about 11 chips, check food label

आँटाको रोटी 1-2 चिराहरू
Whole Grain Bread, 1-2 slices

साबुद अनाजको सेरल्स
¾ कप
Whole Grain Cereal, ¾ cup

आँटाको सूजीले बनेको खाना 1 कप
Whole Wheat Couscous, 1 cup

आँटाको बिस्कुट
सर्भिङको आकार फरक हुन्छ, खाद्य लेबलमा हेर्नुहोस
Whole Wheat Crackers, serving size varies, check food label

आँटाको पास्ता
पकाइएको 1 कप
Whole Wheat Pasta, 1 cup cooked

3. आफ्नो थालको एक चौथाई (¼) प्रोटिनयुक्त खानाहरूले भर्नुहोस् जस्तै:

Fill a quarter (¼) of your plate with **protein** foods like:

सिमी ⅓ कप
Beans, ⅓ cup

गाईको मासु, लिन कट्स बोसो हटाइएको 3 आउन्स
Beef, Lean Cuts, Fat Removed, 3 ounces

चिज, कम चिल्लो भएको 1 आउन्स
Cheese, Low-Fat, 1 ounce

कटेज चिज कम चिल्लो भएको ½ कप
Cottage Cheese, Low-Fat, ½ cup

अण्डा 1 ठीकैको आकारको
Egg, 1 medium

माछा 3 आउन्स
Fish, 3 ounces

दाल ⅓ कप
Lentils, ⅓ cup

बियाँ ¼ कप
Nuts, ¼ cup

पिनट बटर 2 ठूलो चम्चा
Peanut Butter, 2 tablespoons

बङ्रको मासु, ढाडको टुक्रा 3 आउन्स
Pork, Loin Cuts, 3 ounces

कुखुराको मासु, छाला नभएको 3 आउन्स
Poultry, No Skin, 3 ounces

तोफू, नरम ½ कप
Tofu, Soft, ½ cup

टुना माछा, डिब्बाबन्द 3 आउन्स डिब्बा
Tuna, Canned, 3-ounce can

खाजा / Snacks

खाजामा दूध, दही, वा फलफूलको सर्भिङ खानुहोस् वा आफ्नो खानामा सर्भिङ थप्नुहोस्।
Eat a serving of milk, yogurt or fruit for a snack, or add a serving to your meals.

- प्रत्येक दिन 2 देखि 3 सर्भिङ दूध वा दही पिउने लक्ष्य राख्नहोस्।
  Aim for 2 to 3 servings of **milk or yogurt** each day.

दूध, चिल्लो नभएको 8 आउन्स
Milk, Fat-Free, 8 ounces

दही (सामान्य वा ग्रीक), हल्का वा सादा 6 आउन्स
Yogurt (Regular or Greek), Light or Plain, 6 ounces

- प्रत्येक दिन 2 देखि 4 सर्भिङ **फलफूल** खाने लक्ष्य राख्नहोस्।
  Aim for 2 to 4 servings of **fruit** each day.

स्याउ सानो एउटा
Apple, 1 small

केरा ½ ठूलो
Banana, ½ large

ब्लुबेरी ¾ कप
Blueberries, ¾ cup

ब्ल्याकबेरी ¾ कप
Blackberries, ¾ cup

वेलायती खरबूजा ¼ खरबूजा वा 1 कप
Cantaloupe, ¼ melon or 1 cup

फल, डिब्बाबन्द ½ कप
Fruit, Canned, ½ cup

फल, सुकाइएको 2 ठूलो चम्चा
Fruit, Dried, 2 tablespoons

फल, रस 4 आउन्स
Fruit, Juice, 4 ounces

अङ्गूर ½ कप
Grapes, ½ cup

सुन्तला सानो एउटा
Orange, 1 small

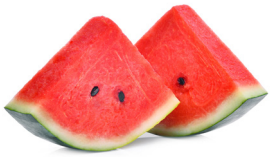
नासपाती ½ ठूलो
Pear, ½ large

भुइँकटहर ¾ कप
Pineapple, ¾ cup

रातो ऐँसेलु 1 कप
Raspberries, 1 cup

स्ट्रबेरी ठूलो 4 वटा
Strawberries, 4 large

खरबूजा 1 कप
Watermelon, 1 cup



चिनी नभएका पेय पदार्थहरू पिउनुहोस्।
Drink sugar-free beverages

प्रत्येक दिन 8 आउन्स गिलासको कम्तिमा 8 सर्भिङ पिउने लक्ष्य राख्नहोस्।

Aim for at least 8 servings of an 8-ounce glass each day.

पानी 8 आउन्स
Water 8 ounces

चिया 8 आउन्स
Tea 8 ounces

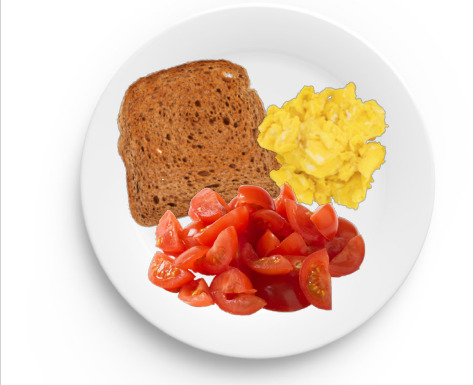
कफी 10 आउन्स
Coffee 10 ounces

थाल विधिको प्रयोगबाट नमूना मेनु
Sample menu using the Plate Method

यदि तपाईंको विशेष आहार आवश्यकता वा प्रतिबन्धहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकसँग भोजन योजनाबारे छलफल गर्नुहोस्। पाकेटमा बन्द गरिएका खानाहरूमा रहेका खाद्य लेबलहरू र सामग्रीहरूको सूची पढ्नुहोस्। ट्रान्स फ्याट र आंशिक रूपमा हाइड्रोजनयुक्त तेल भएका खानाहरू नखानुहोस्।

Discuss meal planning with your health care provider if you have special dietary needs or restrictions. Read food labels and ingredients lists on packaged foods. Avoid foods that have trans fats and partially hydrogenated oils.

ब्रेकफास्ट
Breakfast



बिहानको खाजा
Morning Snack

दिउँसोको भोजन
Lunch

रातीको खाना
Dinner

रातीको खाजा
Evening Snack

हरेक दिन सक्रिय हुनुहोस्

Be active every day

सक्रिय रहनाले निद्रामा सुधार गर्न र हृदय रोग र क्यान्सरजस्ता दीर्घकालीन रोगहरू रोक्न सक्छ।

हप्तामा कम्तिमा पाँच दिन, दिनको 30 मिनेटको लक्ष्य राख्नहोस्। बिस्तारै सुरु गर्नुहोस् र समयसँगै आफ्नो गतिविधिको अवधि र तीव्रता बढाउनुहोस्। .

तपाईंको दैनिक दिनचर्याको क्रममा मुटुको चाल बढाउने तरिकाहरू खोज्नुहोस्:

- कार वा बस चढ्नुको साटो पैदल हिँड्नुहोस् वा साइकल चढ्नुहोस्।
- लिफ्ट वा एस्केलेटरको सट्टा भर्याङ चढ्नुहोस्।
- आफ्नो कार गन्तव्यभन्दा पर नै पार्क गर्नुहोस्।

आफूले सक्नेजति गर्नुहोस्! दिनमा केही मिनेटको गतिविधि मात्रैले पनि स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ।

Being active can improve sleep and prevent chronic diseases, like heart disease and cancer.

Aim for 30 minutes a day, at least five days a week. Start slowly and increase the length and intensity of your activity over time.

Look for ways to increase your heart rate during your daily routine:

- Walk or cycle instead of taking the car or bus.
- Take the stairs instead of the elevator or escalator.
- Park your car further away from your destination.

Do what you can! Even a few minutes of activity a day has health benefits.