



# ધ ઈટ રાઈટ મુવમેટ

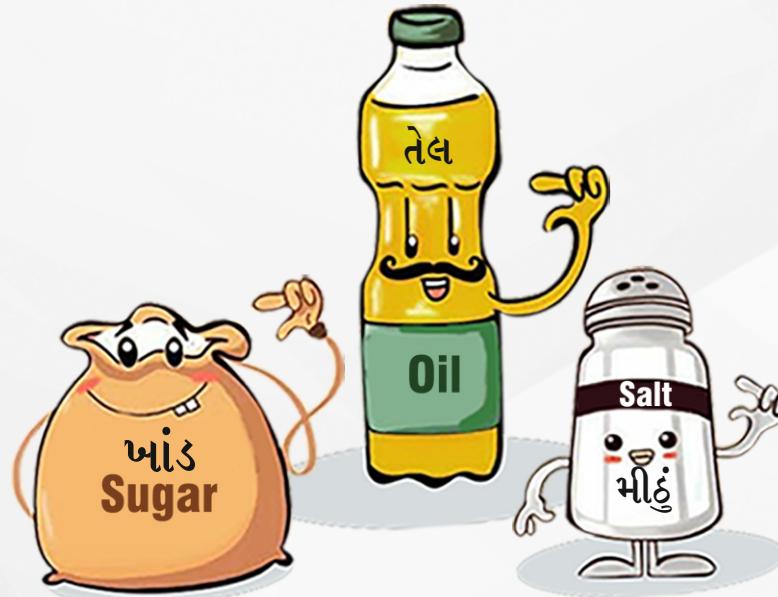
#AajSeThodaKam

આજથી થોડું ઓછું તેલ, ખાંડ  
અને મીઠાનો ઓછો ઉપયોગ



fssai

તમારા રોજંદા આહારમાં મીઠું, ખાંડ અને ચરબીનું પ્રમાણા  
ઘટાડો અને સ્થૂળતા, લોહીનું ઊચું દબાણ, ડાયાબિટીસ, હદય  
રોગ અને બીજા બીજા ચેપી રોગોનું જોખમ ઘટાડો.



## ઘટાડો

ધીમે ધીમે તમારા  
રોજંદા આહારમાં મીઠું,  
ખાંડ અને તેલનું પ્રમાણા

નિયંત્રણ કરો દર મહિને મીઠું, ખાંડ અને  
તેલ ઓછું ખરીદો / માપમાં  
વાપરો

## બદલવું

સ્વાસ્થ્ય વિકલ્પો  
ખાંડને બદલે ફળો, વનસ્પતિજન્ય  
ધી ને બદલે વનસ્પતિજન્ય તેલ

## માપદંડ રાખો

નાની ચમચીથી  
મીઠું, ખાંડ અને તેલને  
ખોરાકમાં નાખવાં

## ઓછું કરો

અથાશાં. ખારા નાસ્તાં, સોસ,  
જામ, ઢંડા પીણા, મીઠાઈઓ,  
તળેલાં આહાર

## ટાળવું

-તેલને વારંવાર ગરમ કરવું અને વાપરવું  
-કૃચુંબર, કાપોલાં ફળો, દહીમાં મીઠું અને ખાંડ નાંખવાં  
-રોટલી અને ભાત બનાવતી વખતે મીઠું નાંખવું  
-શુદ્ધ ખાંડ વાપરવી