



ઘ ઈટ રાઈટ મુવમેટ

#AajSeThodaKam

આજથી થોડું ઓછું તેલ, ખાંડ
અને મીઠાનો ઓછો ઉપયોગ



fssai

તમારા રોજિંદા આહારમાં મીઠું, ખાંડ અને ચરબીનું પ્રમાણ ઘટાડો અને સ્થૂળતા, લોહીનું ઉચું દબાણ, ડાયાબિટીસ, હૃદય રોગ અને બીજા બીન ચેપી રોગોનું જોખમ ઘટાડો.



નિયંત્રણ કરો

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

ઘટાડો

ધીમે ધીમે તમારા રોજિંદા આહારમાં મીઠું, ખાંડ અને તેલનું પ્રમાણ

માપદંડ રાખો

નાની ચમચીથી મીઠું, ખાંડ અને તેલને ખોરાકમાં નાખવાં

બદલવું

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

ઓછું કરો

અથાણાં. ખારા નાસ્તાં, સોસ, જામ, ઠંડા પીણા, મીઠાઈઓ, તળેલાં આહાર

ટાળવું

-તેલને વારંવાર ગરમ કરવું અને વાપરવું
-કચુંબર, કાપેલાં ફળો, દહીંમાં મીઠું અને ખાંડ નાંખવાં
-રોટલી અને ભાત બનાવતી વખતે મીઠું નાંખવું
-શુદ્ધ ખાંડ વાપરવી