



# The Eat Right Movement

#AajSeThodaKam  
ਤੇਲ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ  
ਬੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ



**fssai**

ਮੋਟਾਪਾ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ  
ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



## ਘਟਾਓ:

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦਾ  
ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ।

## ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ:

ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ  
ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ  
ਨਮਕ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ  
ਕਰੋ।

## ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ:  
• ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ  
• ਵਨਸਪਤੀ ਘਿਓ ਦੀ ਬਜਾਏ 2-3  
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਨਾਪ-ਤੇਲ ਕਰੋ:

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਚੀਨੀ  
ਅਤੇ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ  
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

ਅਚਾਰ, ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ, ਚੱਟਣੀਆਂ,  
ਜੈਮ, ਜੈਲੀਜ਼, ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ,  
ਮਿਠਿਆਈ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ  
ਕਰੋ।

## ਬਚੋ:

- ਤੇਲ ਨੂੰ ਦੂਬਾਰਾ-ਦੂਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ, ਦਹੀ 'ਤੇ ਛਿੜਕਣਾ।
- ਚਾਵਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਰਿਫਾਈਨਡ ਖੰਡ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

**fssai**  
ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਵਾਹਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਅਭਿਆਸੀ ਆਫ ਏਂਡ ਏਂਡੀਆ  
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੰਚਾਂਗ ਕਲਿਆਂਕ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

**ਈਟ ਰਾਈਟ  
ਇੰਡੀਆ**  
ਸਹੀ ਭੋਜਨ, ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ।

NATIONAL HEALTH  
MISSION  
ਸਾਹੀ ਭੋਜਨ, ਲਾਈਕ ਸਾਰਕ ਸੇਵਾ

NHSRC  
FIT INDIA

ਚੰਗੇ ਕਾਨੂੰਨ  
ਚੰਗੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਸਾਹਮਣੀ ਜਨ ਆਵਾਜ਼ ਸੰਗ੍ਰਹਿ

POSHAN  
Abhiyaan  
PM's Decentralising  
Scheme for Holistic  
Nourishment  
ਸਹੀ ਧਾਰਨ - ਦੇਸ਼ ਸੇਵਨ

Anemia  
Mukt  
Bharat

ਸ਼ਵਾਚੁ  
ਭਾਰਤ  
ਏਕ ਕਲੋ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀ ਜਾਰੀ

Voluntary Health  
Association of India



[fssai.gov.in/eatrightmovement](http://fssai.gov.in/eatrightmovement)



[facebook.com/fssai](https://facebook.com/fssai)



[twitter.com/fssaiindia](https://twitter.com/fssaiindia)



9868686868