

आज से थोड़ा कम

खानों में, आज से थोड़ा कम तेल, चीनी और नमक इस्तेमाल करें
मोटापा, खून की बिमारी, बी पी, और दिल की बिमारी जैसी परेशानियों से बचें



निगरानी करें

हर महीने, कम और नियमित
मात्रा में तेल, चीनी और नमक
खरीदें और इस्तेमाल करें

माप रखें:

खाना बनाते समय तेल, चीनी
और नमक डालने के लिए
छोटे चम्मच इस्तेमाल करें

कम करें:

खानों में तेल, नमक और चीनी
धीरे धीरे खाना कम करें

बदल दें:

मीठे की बजाये फल खाएं.
वनस्पति घी की जगह दो या
तीन प्रकार के तेल इस्तेमाल करें

सीमित रखें:

खानों में, अचार, नमकीन, जैम,
कोल्ड ड्रिंक्स, मिठाई और तले
हुए खाद्य पदार्थ सीमित रखें

परहेज़ करें/ छोड़ दें

एक बार इस्तेमाल किये गए तेल को बार बार इस्तेमाल न करें
तेल को बार बार गरम न करें
दही, फल, सलाद में नमक या चीनी का उपयोग न करें
रोटी और चावल बनाते वक्त नमक का उपयोग न करें

