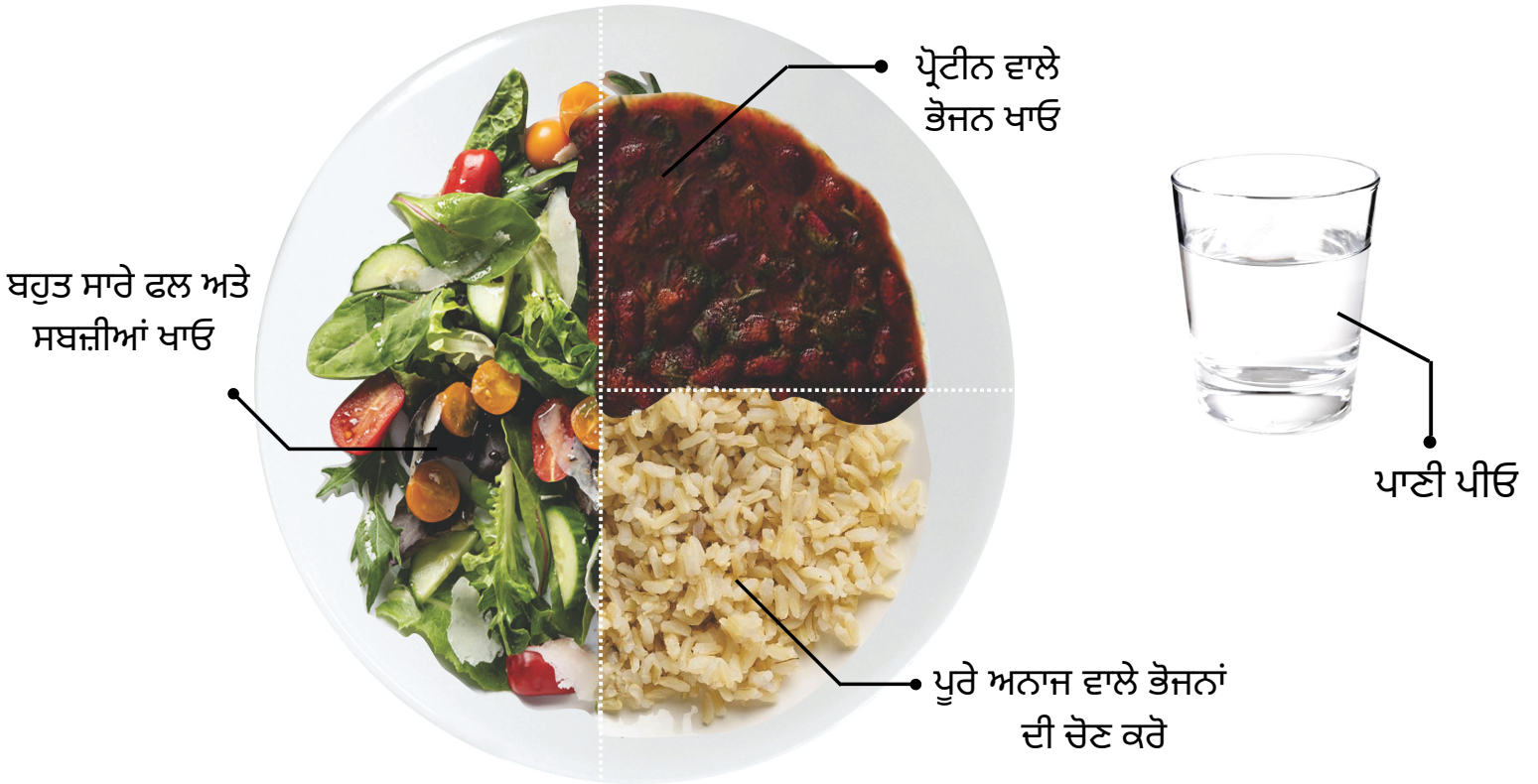


ਚੰਗੀ ਪਲੇਟ ਖਾਓ



ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

1/2 ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ

1/4 ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਭੋਜਨ ਨਾਲ

1/4 ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੋਣ ਨਾਲ

ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਬਣਾਓ

Information provided by:

Sehat Program | South Asian Health Institute | Fraser Health
www.fraserhealth.ca/sahi | southasianhealth@fraserhealth.ca

 **fraserhealth**
Better health. Best in health care.