

# ট্রাফিক লাইট অনুযায়ী খাবার

**থামুন!** লাল আলোযুক্ত খাবার আপনার জন্য ভাল না। ঘন ঘন এই খাবার খাবেন না:

- মিষ্টান্ন, কেক এবং কুকিজ
- চীনা খাবার সহ ফাস্ট ফুড
- চিনিযুক্ত শস্যদানা যেমন ট্রিক্স বা লাকি চার্মস
- বেকন বা হট ডগের মতো প্রক্রিয়াজাতকৃত মাংস
- গমের রুটি এবং সাদা চাল
- এনার্জি, স্পোর্টস পানীয় এবং সোডা
- সকল ধরণের জুস
- ভাঁজা খাবার
- ক্যান্ডি ও ফলের গামি
- চিপস

**ধীরে!** হলুদ আলোযুক্ত খাবার ঠিক আছে। সপ্তাহে 3 থেকে 4 বার এই খাবার খান:

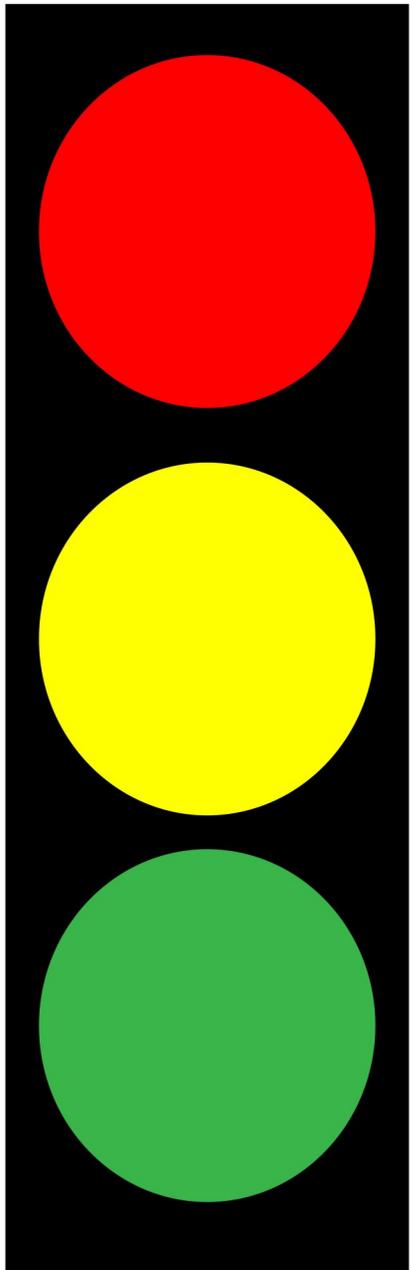
- পনির
- কম চর্বিযুক্ত চকোলেট দুধ
- প্রিটজেলস
- পপকর্ন
- গ্রানোলা বার
- টার্কির মতো কম চর্বিযুক্ত সুস্বাদু মাংস

**এগিয়ে যান!** সবুজ আলোযুক্ত খাবার আপনার জন্য ভাল। প্রতিদিন এই খাবার খান:

- ফলমূল
- শাক সবজি
- স্বল্প চর্বিযুক্ত ডেইরি, যেমন ইয়োগার্ট বা দুধ
- পানি ও সেল্টজার
- পূর্ণ শস্য, যেমন পূর্ণ গমের রুটি, বাদামী চাল, ওটমিল এবং ক্র্যাকার্স
- সালসা
- ভাজা, পোড়ানো অথবা ভাপ দেওয়া মাছ
- চামড়া ছাড়ানো মুরগির মত পাতলা মাংস অথবা তিতির মুরগীর বুকের মাংস
- সিম, ডিম ও বাদাম
- হুম্মুস



# ট্রাফিক লাইট অনুযায়ী খাবার



আরো জানতে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!