

Slide	Hindi Translation
1.	<p>नमस्कार, मेरा नाम _____ है, और मैं एक _____ (आर डी एन, एन डी टी आर, इत्यादि) हूँ।</p> <p>मैं एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की सदस्य भी हूँ, जो दुनिया के सबसे बड़े खाद्य और पोषण पेशेवरों का संगठन है।</p> <p>एकेडमी के सदस्य जनता के भोजन विकल्पों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे लोगों की पोषण स्थिति में सुधार होता है।</p> <p>खाद्य और पोषण विशेषज्ञों के रूप में, पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ (आरडीएन) उन भूमिकाओं में काम करते हैं जिनका उनके रोगियों, ग्राहकों और समुदायों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आरडीएन विभिन्न प्रकार की सेटिंग्स में पोषण चिकित्सा सेवाएं प्रदान करते हैं, और वो खाने के बारे में विश्वसनीय स्रोत हैं।</p> <p>यदि आप अपने वर्तमान खाने की आदतों में सुधार करना चाहते हैं और व्यक्तिगत पोषण मार्गदर्शन से लाभान्वित होना चाहते हैं तो एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ आपको एक स्वस्थ खाने की योजना विकसित करने में मदद कर सकता है जो आप के लिए लाभदायक है।</p>
2.	<p>राष्ट्रीय पोषण माह® की शुरुआत १९७३ में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के रूप में हुई थी, और पोषण में बढ़ती रुचि की वजह से १९८० में यह महीने भर चलने वाला कार्यक्रम बन गया। २०२३ इसकी ५० वीं वर्षगांठ होगी, और इस वर्ष के राष्ट्रीय पोषण माह® की थीम भविष्य के लिये ऊर्जा है।</p>
3.	<p>आज की प्रस्तुति के अंत में, आप निम्नलिखित में सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> • खाद्य पदार्थों में पाये जाने वाले छह प्रकार के पोषक तत्वों की सूची बना सकेंगे। • भोजन को कैसे पोषक बनाये वर्णन कर सकेंगे। • सीमित बजट पर "भविष्य के लिये ऊर्जा" के दो तरीके बता सकेंगे।
4.	<p>पोषक तत्व छह प्रकार के होते हैं।</p> <p>क्या आप में से कोई जानता है कि वे क्या हैं?</p> <p>(व्यक्तियों को जवाब देने के लिये समय दें)</p>

	<p>कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज और पानी।</p> <p>कुछ खाद्य पदार्थ किसी विशेष पोषक तत्व के अच्छे स्रोत होने के लिये जाने जाते हैं लेकिन अक्सर हम जो खाद्य पदार्थ खाते हैं उनमें पोषक तत्वों का मिश्रण शामिल होता है।</p> <p>उदाहरण के लिये, संतरे जैसे फल, विटामिन सी का एक बड़ा स्रोत हैं, लेकिन वे एक प्रकार का कार्बोहाइड्रेट भी हैं और फोलेट सहित अन्य विटामिनों के साथ पानी प्रदान करते हैं।</p>
5.	<p>मुझे कौन बता सकता है कि पाँच खाद्य समूह क्या हैं?</p> <p>(व्यक्तियों को जवाब देने के लिये समय दें)</p> <p>इस स्लाइड में दिखाये गये पांच खाद्य समूह हैं: डेरी, अनाज, प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ, सब्जियां और फल।</p> <p>यद्यपि हम खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को उनके स्वाद, लागत और सुविधा जैसे कारकों के आधार पर चुनते हैं, लेकिन पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों पर ध्यान केंद्रित करने के फायदे हैं।</p>
6.	<p>अमेरिकियों के लिए २०२०-२०२५ आहार संबंधी दिशानिर्देशों के अनुसार, "पोषक तत्व-घने खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ विटामिन, खनिज और अन्य स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले पोषण प्रदान करते हैं और इसमें बहुत कम शर्करा, संतृप्त वसा और सोडियम होता है। सब्जियां, फल, साबुत अनाज, समुद्री भोजन, अंडे, बीन्स, मटर, और दालें, अनसाल्टेड नट्स और बीज, वसा रहित और कम वसा वाले डेयरी उत्पाद, और काम वासा वाला मांस और पोल्ट्री - जब बिना या थोड़ी अतिरिक्त शक्कर, संतृप्त वसा के साथ तैयार किया जाता है, तो ये पोषक तत्वों से उपयुक्त होते हैं।</p> <p>एक स्वास्थ्यवर्धक खाने की दिनचर्या में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व से युक्त खाद्य पदार्थ और प्रत्येक खाद्य समूह से अनुशंसित मात्रा में शामिल होते हैं।</p> <p>आपकी चाहे जो उम्र या गतिविधिया हों, स्वास्थ्यवर्धक भोजन और पेय से आपके शरीर को आवश्यक ऊर्जा और ईंधन मिलेगा।</p>
7.	<p>निम्नलिखित तरीको से हम भविष्य के लिये ऊर्जा ग्रहण कर सकते हैं:</p>
8.	<p>पर्यावरण को ध्यान में रखते हुये खाना खाने के तरीके:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • पौधों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का अधिक आनंद लें , जैसे फल, सब्जियां, अनाज, नट्स और बीज। • कम से कम पैकेजिंग वाले खाद्य पदार्थ खरीदें , जैसे थोक में सामान खरीदना। • ऐसे खाद्य पदार्थ खरीदें जो मौसम में हों और जब संभव हो स्थानीय स्तर पर खरीदारी करें। एक उदाहरण किसान बाजार से उपज खरीदना। • आप एक कंटेनर या पिछवाड़े में एक बगीचा शुरू करके घर पर भोजन उगाने पर भी विचार कर सकते हैं।
9.	<p>भविष्य के लिये ऊर्जा का एक और तरीका एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ को देखना है, जिसे आरडीएन के रूप में भी जाना/जानी जाता है। आरडीएन पोषण विशेषज्ञ हैं और ठोस, आसानी से पालन करने वाले व्यक्तिगत पोषण सलाह प्रदान कर सकते हैं।</p> <p>आरडीएन के रेफरल के लिये अपने डॉक्टर से पूछें, फिर एक आरडीएन टूटें जो आपकी अनूठी जरूरतों में माहिर है। आरडीएन से परामर्श करके, आप सीख सकते हैं कि उम्र के साथ पोषक तत्वों की जरूरत कैसे बदल सकती है और अपने स्वास्थ्य लक्ष्यों को पूरा करने के लिये व्यक्तिगत पोषण जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।</p>
10.	<p>आरडीएन आपको पोषित रहने और भविष्य के लिये ईंधन भरने के दौरान पैसे बचाने में भी मदद कर सकता/ सकती हैं।</p> <p>अपने भोजन और स्नैक्स की योजना बनाना शुरू करने के लिये एक शानदार जगह है। यह न केवल एक आदत है जो आपको स्वास्थ्यवर्धक खाने में मदद करेगी, बल्कि यह आपके पैसे भी बचा सकती है और भोजन भोजन की बर्बादी भी कम कर सकती है।</p> <p>देखें कि आपके पास घर पर कौन से खाद्य पदार्थ हैं, फिर आपको आवश्यक खाद्य पदार्थ खरीदते समय बिक्री की खरीदारी करने के लिये किराने की सूची का उपयोग करें। आप अपने समुदाय में संसाधनों के बारे में भी जान सकते हैं, जैसे कि SNAP, WIC, और स्थानीय खाद्य बैंक।</p> <p>इस प्रकार के कार्यक्रम उन व्यक्तियों को खाद्य सहायता प्रदान करते हैं जो मदद के लिये पात्र हैं।</p>
11.	<p>उदाहरण के लिये, पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम, जिसे SNAP (एसएनएपी) के रूप में भी जाना जाता है, उन व्यक्तियों को सहायता प्रदान करता है जो अर्हता प्राप्त करते हैं ताकि फल,</p>

	<p>सब्जियां, प्रोटीन खाद्य पदार्थ, डेयरी उत्पाद, ब्रेड और अनाज सहित पौष्टिक खाद्य पदार्थ खरीदे जा सकें।</p> <p>WIC (डब्ल्यूआईसी) एक अन्य प्रकार का कार्यक्रम है जो गर्भवती और स्तनपान कराने वाले पात्र व्यक्तियों और उनके बच्चों को पांच साल की उम्र तक पूरक खाद्य पदार्थ और पोषण शिक्षा प्रदान करता है।</p> <p>कृपया ध्यान रखें कि ये संघीय पोषण कार्यक्रमों के केवल दो उदाहरण हैं जो अमेरिकी कृषि विभाग की खाद्य और पोषण सेवा और प्रत्येक का संक्षिप्त विवरण के माध्यम से पेश किये जाते हैं।</p> <p>अधिक जानकारी यूएसडीए की वेबसाइट पर उपलब्ध है: https://www.fns.usda.gov/programs</p>
12.	<p>यूएसडीए के माध्यम से उपलब्ध एक और संसाधन " शॉप सिंपल विद माईप्लेट" है।</p> <p>MyPlate.gov के अनुसार, "शॉप सिंपल विद माईप्लेट अमेरिकियों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन विकल्पों के लिये खरीदारी करते समय कैसे बचाने में मदद करने के लिये एक उपकरण है। उपभोक्ता इस उपकरण का उपयोग अपने स्थानीय क्षेत्र में बचत को जल्दी से खोजने और बजट के अनुकूल खाद्य पदार्थ तैयार करने के नये तरीकों की खोज करने के लिये कर सकते हैं।</p> <p>स्रोत: https://www.myplate.gov/resources/graphics/promotional-images</p>
13.	<p>इससे पहले हमने पांच खाद्य समूहों पर चर्चा की।</p> <p>माईप्लेट, जैसा कि इस स्लाइड पर दिखाया गया है, को "पांच खाद्य समूहों का आधिकारिक प्रतीक" माना जाता है, और यह आपके भोजन के साथ खाद्य पदार्थों के सही मिश्रण को शामिल करने के लिये एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है।</p> <p>माईप्लेट हमें अपने भोजन को संतुलित करने के लिये प्रोत्साहित करता है ताकि प्लेट के आधे हिस्से में फल और सब्जियां शामिल हों, और दूसरे आधे में प्रोटीन भोजन और अनाज हो। डेयरी की एक सर्विग भोजन को पूरा करती है।</p> <p>खाने के लिये यह दृष्टिकोण जीवन के हर चरण में महत्वपूर्ण है और समय के साथ हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।</p>

	<p>यह भी ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कुछ भोजन में कई खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों का मिश्रण होगा, इसलिये उन्हें इस तरह से विभाजित नहीं किया जा सकता है। या, भोजन एक कटोरे से खाया जा सकता है।</p> <p>उदाहरण के लिये, एक पुलाव में ब्राउन राइस, ब्रोकोली, फूलगोभी, गाजर और कम वसा वाले पनीर के साथ चिकन शामिल हो सकता है। इस मामले में, पांच खाद्य समूहों में से चार का प्रतिनिधित्व किया जाता है। मिठाई के रूप में फल का एक टुकड़ा चुनना यह सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका होगा कि यह खाद्य समूह भी शामिल है।</p>
14.	<p>सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने से यह सुनिश्चित होगा कि आपको अपने शरीर की जरूरत के पोषक तत्व मिलें।</p> <p>अपने पसंदीदा सांस्कृतिक खाद्य पदार्थों और परंपराओं को शामिल करना एक स्वास्थ्यवर्धक खाने की दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। यह आपको उन खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिये स्वास्थ्यवर्धक खाने की सिफारिशों को अनुकूलित करने की अनुमति देता है जो आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और संस्कृति को दर्शाते हैं।</p> <p>आप विभिन्न रूपों में खाद्य पदार्थ भी खा सकते हैं, जो भोजन की लागत को कम रखने में मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिये, जब ताजा उपज मौसम में नहीं होती है, तो डिब्बाबंद या जमे हुए फल और सब्जियां खरीदना इन खाद्य पदार्थों को शामिल करने का एक सुविधाजनक तरीका है। पोषक तत्व-घने रूपों की तलाश करना याद रखें, जिसका अर्थ है कि उनमें थोड़ा अतिरिक्त शर्करा, संतृप्त वसा और सोडियम है।</p> <p>एक स्वास्थ्यवर्धक खाने की दिनचर्या विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रदान करती है, इसलिये अनावश्यक प्रतिबंधों को बढ़ावा देने वाले फैड आहार से बचें।</p> <p>एक और महत्वपूर्ण कारक यह है कि अपने शरीर को आवश्यक ऊर्जा देकर उसके लिये कृतज्ञता का अभ्यास करें।</p>
15.	<p>खाद्य पदार्थ कैसे तैयार किये जाते हैं, यह हमारे खाने की आदतों और स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है।</p> <p>खाना पकाने और भोजन तैयार करने के कौशल सीखकर घर पर स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ बनायें। यह आपको सामग्री, साथ ही मात्रा को नियंत्रित करने की अनुमति देगा, जो व्यंजनों को तैयार करते समय उपयोग किया जाता है।</p> <p>उदाहरण के लिये, आप खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को स्वाद देने के लिए स्वास्थ्यवर्धक सामग्री का उपयोग कर सकते हैं, जैसे नमक के बजाय ताज़ी और सूखी जड़ी-बूटियां और मसाले। और फल एक प्राकृतिक मिठास प्रदान करते हैं।</p>

	<p>दुनिया भर से नये स्वाद और खाद्य पदार्थों की कोशिश करें क्योंकि आप सप्ताह के लिये अपने भोजन की योजना बनाते हैं।</p> <p>हर दिन एक ही खाद्य पदार्थ खाने या उन्हें उछालने के बजाय, बचे हुये भोजन का उपयोग करने के रचनात्मक तरीके खोजें।</p> <p>उदाहरण के लिये, बचे हुए ग्रिल्ड चिकन को काटा जा सकता है और सलाद पर खाया जा सकता है, दोपहर के भोजन के लिये सब्जियों के साथ लपेटने में आनंद लिया जा सकता है, या सूप बनाने के लिये उपयोग किया जा सकता है।</p> <p>रसोई में और मेज के आसपास समय बिताने से आप खुश यादें बना सकते हैं। जब संभव हो, दोस्तों और परिवार के साथ खाने का एक बिंदु बनाने की कोशिश करें। यह आभासी रूप से भी किया जा सकता है।</p>
16.	<p>याद रखें कि एक स्वास्थ्यवर्धक भोजन दिनचर्या वह है जो आपकी अनूठी जरूरतों को पूरा करती है।</p> <p>भविष्य के लिए ऊर्जा देते समय रूप से खाने के कई तरीके हैं।</p> <p>अतिरिक्त भोजन और पोषण जानकारी के लिये और अपने क्षेत्र में पोषण विशेषज्ञ खोजने के लिये, eatright.org पर जायें।</p>
17.	प्रश्न?
18.	धन्यवाद!