अच्छा खाएँ, कम खर्च करें

अपने परिवार का पेट भरना महंगा ही हो, ऐसा ज़रूरी नहीं है। थोड़ी सी योजना और कम लागत वाले कुछ सुझावों के साथ, आप स्वादिष्ट और सेहतमंद भोजन बना सकते हैं जिसे हर कोई पसंद करेगा।

खरीदारी करने से पहले योजना बना लें:

- अपने पूरे हफ्ते के भोजन के लिए एक योजना बना लें
- सबसे पहले अपनी पैन्ट्री (रसोई में पड़ा सामान) और फ्रिज देख लें।
- कम कीमत वाले विकल्प खोजने के लिए हर जगह से कीमतें जाँच लें
- एक सूची बनाएँ और केवल वही चीज़ें खरीदें जिनकी आपको आवश्यकता है।

बचे हुए खाने को फ्रीज़करके रखें ताकि झटपट भोजन तैयार हो सके:

- थोड़ा अधिक खाना पकाकर बचे हुए खाने को फ्रीज़ कर दें, इससे समय और पैसे दोनों की बचत होगी।
- फ्रीज़ करने के लिए बेहतरीन व्यंजन:
  - सूप।
  - लज़ान्या।
  - पास्ता की सॉस।
  - करीयाँ (curries)

माँस महंगा हो सकता है, इसलिए इन सुझावों के साथ निम्न के साथ मिला लें:

- माँस के व्यंजनों में दाल या फलियां मिलाएं। भोजन की मात्रा और पोषण में वृद्धि, फिर भी स्वादिष्ट।
- सप्ताह में कुछ रातें माँस त्याग करके देखें; जैसे कि फलाफ़ल बर्गर या वेजी (शाकाहारी) पास्ता।
- अंडे, डिब्बाबंद मछली या चिकन जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का उपयोग करके लागत को कम रखें।

साधारण पारिवारिक भोजन सबसे अच्छा विकल्प है:

- एक 'फ़ेक-अवे' रात का आनंद लें - टैको (taco) या बर्गर खाने की रात, या परिवार का पसंदीदा कुछभी और ।
- बचे हुए खाने को नया रूप दें। पिछली रात का बचा हुआ कीमा, शेफर्ड पाई और फिर जैकेट पोटैटो बन सकता है।
- थोक में खरीदें और अतिरिक्त सामान को फ्रीज़ कर दें ताकि आपके पास हमेशा कुछ न कुछ तैयार रहे।

दुकानों में पैसे बचाएं:

- होम-ब्रांड वाली आइटमें खरीदें। इनकी गुणवत्ता अच्छी और कीमत कम होती है।
- भूखे पेट ख़रीदारी न करें।
- सस्ते विकल्पों के लिए शेल्फों पर ऊपर-नीचे हर जगह तलाश करें।
- कटे-कटाए फल और सब्ज़ियां खरीदने के बजाय साबुत फल और सब्ज़ियां खरीदें।
- फ्रीज़ किए गए और डिब्बाबंद फल और सब्ज़ियां सस्ती होती हैं, लंबे समय तक चलती हैं और स्वास्थ्यवर्धक होती हैं।
- मौसम के अनुसार फल और सब्ज़ियां खरीदें। वे सस्ते और ताज़ा होंगे/गी।

कम लागत और मुफ्त भोजन निर्देशिका

हेल्थ प्रमोशन (Health Promotion) का यह नि:शुल्क साधन (टूल) आपको पूरे दक्षिण पश्चिम सिडनी में सहायता सेवाएं खोजने में मदद कर सकता है। नि:शुल्क भोजन, खाने के वाउचर और वित्तीय सहायता सहित अन्य सहायता प्राप्त करने के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें।

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

झटपट अपने परिवार का पेट भरें

जब जीवन व्यस्त हो जाता है, तब भी अपने परिवार का पेट भरना सरल और संभव हो सकता है। समय बचाने में आपकी सहायता के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।

पहले से योजना बनाना:

- अपने परिवार के पसंदीदा व्यंजनों की एक सूची बना लें जिससे यह तय करना आसान हो जाए कि क्या पकाना है।
- कम से कम सामग्री वाली आसान रेसिपी चुनें।
- सप्ताह में एक बार खरीदारी करें। किराने की दुकान पर जाते समय एक सूची साथ ले जाएं ताकि आप कोई वस्तु भूल न जाएं और आपको वापस न जाना पड़े।

खाना बनाते समय बुद्धिमानी बरतें:

- रात के खाने में थोड़ा ज़्यादा खाना बना लें और बचे हुए खाने का आनंद किसी और दिन दोपहर या रात के खाने में लें।
- खाने में लगने वाली मात्रा को दोगुना कर लें और व्यस्त दिनों के लिए भोजन को फ्रीज़ करके रख लें।
- समय और तनाव बचाने के लिए सप्ताह की शुरुआत में ही भोजन के कुछ हिस्से तैयार कर लें।
- कीमा जैसी चीज़ों को बड़ी मात्रा में पकाकर रख लें और इसका इस्तेमाल spaghetti bolognese (स्पेगेटी बोलोग्नीज़) या shepherd's pie (शेफर्ड पाई) जैसे अन्य व्यंजनों में करें।
- खाना बनाना आसान बनाने के लिए स्लो कुकर या किसी एक-ट्रे वाले व्यंजनों का उपयोग करें।

शॉर्टकट बरतें:

- खाना पकाने में फ्रोज़न और डिब्बाबंद सब्ज़ियों का इस्तेमाल करें।
- अपनी रसोई के सामान में पास्ता जैसी आवश्यक सामग्री रखें और उनका उपयोग करके झटपट भोजन बनाएं।
- 'माइक्रोवेव करने योग्य चावल' जैसी चीज़ें खरीदें। इनकी कीमत अधिक हो सकती है, लेकिन इनसे आपका समय बच सकता है।
- अतिरिक्त पनीर कद्दूकस कर लें या अतिरिक्त स्लाइस बना लें और बाद के लिए थोड़ा सा बचा कर रख लें।

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

झटपट अपने परिवार का पेट भरें

आसान भोजन ठीक होते हैं

अपने परिवार के लिए झटपट बनने वाले भोजनों की एक सूची बनाकर रखें, जैसे:

- सब्ज़ियों के साथ स्क्रैम्बलड अंडे।
- सॉस के साथ फ्रोज़न रैवियोली।
- एक 'pick plate (पिक प्लेट)' जिसमें बचे हुए खाने में से बच्चे अपनी पसंद का खाना चुन सकते हैं।
- टोस्टेड सैंडविच के साथ वेजिटेबल स्टिक्स।

हर भोजन का एकदम सही (परफ़ेक्ट) होना ज़रूरी नहीं है। कभी-कभी आपको चीज़ों को सरल ही रखना चाहिए।

स्नैक्स तैयार रखें:

- पूरे सप्ताह के लिए फल काट लें और उसे एक डिब्बे में भरकर फ्रिज में रख दें।
- सब्ज़ियों की पतली-पतली स्लाइस काटकर उन्हें पानी में रखें ताकि वे 2-3 दिनों तक ताज़ी रहें।
- मफ़िन या एक स्लाइस को बेक करें और उन्हें पूरे सप्ताह स्नैक्स के लिए रख लें।
- जमे हुए या डिब्बाबंद फल अच्छे रहते हैं।
- व्यस्त दिनों में पॉपकॉर्न या दही के पाउच जैसे पैकेटबंद स्नैक्स बहुत काम आते हैं।

लंचबॉक्स को झटपट और आसानी से तैयार करना:

- समय बचाने के लिए एक रात पहले ही लंच पैक कर लें।
- कटे हुए फल और सब्ज़ियां फ्रिज में रखें। गाजर, तरबूज़, सैलरी (celery), अनानास और संतरे कुछ दिनों तक ताज़े रहते हैं।
- व्यस्त सुबहों के लिए अतिरिक्त सैंडविच बनाकर फ्रीज़ कर लें।
- पैन्ट्री (रसोई की अलमारी) या फ्रीज़र में एक 'ग्रैब बॉक्स' रखें जिसमें झटपट खाने के लिए तैयार स्नैक्स रखे हों।

स्वस्थ भोजन के समय का निर्माण

घर पर स्वस्थ भोजन का वातावरण बनाने से अच्छी खान-पान की आदतों की नींव पड़ सकती है। यह पारिवारिक भोजन के समय में कुछ मस्ती, शांति और एक दूसरे के बीच जुड़ाव लाने का एक अवसर है।

परिवार के साथ भोजन के समय:

- जब भी संभव हो, साथ बैठकर खाना खाएं।
- स्क्रीनों को दूर रखें ताकि सभी लोग आपस में बातचीत कर सकें।
- बातचीत के लिए भोजन के समय का उपयोग करें। 'दिन के सबसे अच्छे पल' को साझा करें।
- बच्चों को मेज़ लगाने और सफाई करने में मदद करने के लिए कहें।

घर को व्यवस्थित करें:

- बेंच पर फलों का कटोरा रखें ताकि हर कोई सबसे पहले उसे ही देखे।
- स्वस्थ खाद्य पदार्थ ऐसे स्थान पर रखें जहाँ उन्हें आसानी से उठाया जा सके।
- फ्रिज में ठंडा पानी रखें।
- काटी गई सब्ज़ियों को पारदर्शी डिब्बों में रखें जहां बच्चे उन्हें देख सकें।

नन्हे रसोइये, स्वादिष्ट जीत:

जब बच्चे खाना बनाने में मदद करते हैं तो वे ज़्यादा तरह के भोजन आज़मा कर देखते हैं।

- उन्हें रात के खाने का चुनाव करने दें, सब्ज़ियां धोने और खाना पकाने में मदद करने दें।
- बच्चों को खाना परोसने में मदद करने के लिए कहें। उनकी थाली में कितना भोजन जाए, इसका चुनाव वे खुद कर सकते हैं।

बच्चे वही नकल करते हैं जो वे देखते हैं, इसलिए एक अच्छा आदर्श बनने का प्रयास करें:

- खाने के बारे में बातचीत को सकारात्मक रखें।
- वज़न, डाइटिंग या खाने की चीज़ों को 'खराब' कहने जैसी बातों से बचें।
- सब्ज़ियां और पौष्टिक भोजन खाएं ताकि आपके बच्चे आपको उनका आनंद लेते हुए देख सकें।
- भोजन के साथ पानी पिएं।

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

स्वस्थ भोजन का समय बनाना

खाने में नखरे करने वाले व्यक्ति के साथ सहयोग करना:

खाने-पीने में नखरे करना बड़े होने का एक हिस्सा है। थोड़े से धैर्य और रचनात्मकता के साथ, भोजन का समय बच्चों के लिए, उनकी अपनी गति के अनुरूप, खाने की नई चीज़ों के बारे में जानने का एक माध्यम बन सकता है।

- खाने की नई चीज़ों को ऐसे खानों के साथ परोसें जिन्हें वे भली-भांति जानते हैं।
- कोई दबाव न हो। बच्चों को अपनी गति से खाने की नए चीज़ें आज़माने दें।
- खानों में बदलाव करते रहें ताकि हर रात का खाना एक जैसा न हो।
- यदि भोजन को इनकार कर दिया जाए तो शांत रहें। यह सामान्य बात है।
- खाने की नई चीज़ें आज़माने के लिए बच्चों की प्रशंसा करें, लेकिन भोजन को पुरस्कार के रूप में इस्तेमाल न करें।
- खाने की नई-नई चीज़ें पेश करते रहें, भले ही वे कई बार मना कर दें।
- खाने को मज़ेदार बनाएं। Vegie face plate (वेजी फेस प्लेट) आज़मा कर देखें।
- अपने भोजन में अतिरिक्त सब्ज़ियां डालें, जैसे कि स्पैगेटी बोलोग्नीज़ या अन्य व्यंजनों में कद्दूकस की हुई गाजर या ज़ुकीनी (तोरी)।

भोजन के समयों को सकारात्मक बनाए रखें:

- जब बच्चे खाने की नई चीज़ों को आज़माते हैं तो उनकी प्रशंसा करें।
- फल, सब्ज़ियां और खाने की नई चीज़ें अक्सर दें।
- बातचीत करने और साथ में समय बिताने पर ध्यान दें।

बच्चों को रसोई में खाना पकाने और मेज़ सजाने में मदद करने दें।

खाने-पीने में नखरे करना सामान्य बात है। यदि आप अपने नखरे करने वाले सदस्य को खाने में मदद करने के तरीके के बारे में कुछ अतिरिक्त जानकारी ढूँढ रहे हैं, तो संसाधन उपलब्ध हैं:

पाँच खाद्य समूह

ये पांचों खाद्य-समूह आपके शरीर को मज़बूती और ऊर्जावान बने रहने के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। हर समूह अलग है, इसलिए अपनी प्लेट में रंगों का एक इंद्रधनुष बनाने के लिए उन सभी समूहों के खाद्य पदार्थों को मिलाएं!

दालों/दानों में शामिल हैं: चना, दालें, टोफ़ू, सोयाबीन और cannellini beans (कैनेलिनी बीन्स)।

सब्ज़ियाँ और दालें

- विटामिन और खनिजों से भरपूर।
- पाचन क्रिया में सहायता के लिए इसमें रेशों (फाइबर) की मात्रा अधिक होती है।
- यह हृदय के स्वास्थ्य में सहायक होता है।
- यह बीमारियों से लड़ता है और आपको ताकतवर बनाए रखता है।

याद रखें: जूस (रस) की जगह साबुत फलों का चयन करें।

फल

- विटामिन और खनिजों से भरपूर।
- पाचन क्रिया में सहायता के लिए इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है।
- यह बीमारियों से लड़ता है और आपको ताकतवर बनाए रखता है।

पौधों से बने विकल्प: अंडा, टोफ़ू, nuts (ड्राई फ्रूट), बीज और दालें।

माँस और उसके विकल्प

- प्रोटीन से मज़बूत माँसपेशियां बनती हैं।
- स्वस्थ रक्त के लिए इसमें आयरन होता है।
- मस्तिष्क और हृदय के स्वास्थ्य के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड (मछली और nuts)।

याद रखें: साबुत अनाज या उच्च फाइबर वाले विकल्प चुनें।

अनाज (मुख्यत: साबुत अनाज)

- -हमारे शरीर का मुख्य ऊर्जा स्रोत।
- हमारे शरीर का मुख्य ऊर्जा स्रोत।
- बी विटामिन भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करते हैं।

याद रखें: ऐसे ग़ैर-डेयरी विकल्प चुनें जिनमें कैल्सीअम मिलाया गया हो।

डेयरी उत्पाद और उनके विकल्प

- कैल्सीअम मज़बूत हड्डीयों और दांतों के लिए होता है।
- मस्तिष्क और रक्त के स्वास्थ्य के लिए विटामिन बी12
- प्रोटीन से मज़बूत माँसपेशियां बनती हैं।

अपनी थाली में ज़्यादा सब्ज़ियाँ शामिल करें।

अपने भोजन में अधिक सब्ज़ियां शामिल करने के लिए इन सरल सुझावों को आज़माएं। किसी भी खाने में सब्ज़ियां मिलाना, खाने को झटपट, स्वादिष्ट और आकर्षक बनाने का एक मज़ेदार तरीका हो सकता है।

अपनी प्लेट का आधा हिस्सा सब्ज़ियों से भरें।
अधिक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए जितना हो सके उतने रंगों का सेवन करने का प्रयास करें।

जो भोजन आप अभी खाते हैं, उसमें अतिरिक्त सब्ज़ियां शामिल करें।
इन्हें कद्दूकस करके या पीसकर सॉस, स्मूदी या मफिन में डालें। आप इन्हें ऑमलेट और पिज़्ज़ा में भी डाल सकते हैं।

फ्रोज़न या कम नमक वाली डिब्बाबंदसब्ज़ियों का इस्तेमाल करें।
ये झटपट तैयार हो जाती हैं और पोषक तत्वों से भरपूर भी हैं। इन्हें फ्राई, सूप, पास्ता या करी में डालें।

अपनी सब्ज़ियों को और भी स्वादिष्ट बनाने के लिए उनमें फ़्लेवर (खुशबू और स्वाद) मिलाएं।
जैतून का तेल (ऑलिव ऑइल) और थोड़ी सी मात्रा में पपरिका, ज़ीरा या लहसुन जैसे मसाले या जड़ी-बूटियाँ डालें। आप सलाद में नींबू या ड्रेसिंग भी मिला सकते हैं।

सब्ज़ियों को ऐसे रखें कि वे दिखाई दें और उन्हें खाने के लिए तैयार स्थिति में रखें।
कटी हुई सब्ज़ियों को पारदर्शी डिब्बों में रखें। रसोई की मेज़ पर ताज़ी सब्ज़ियों का एक कटोरा रखें।

अपनी सब्ज़ियों को आप कैसे तैयार करते/ती हैं, इसमें विविधता लाएं।
इन्हें भूनकर, ग्रिल करके, भाप में पकाकर या स्टर-फ्राई करके खाने को दिलचस्प बनाए रखें। स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें अलग-अलग मसाले डालें।

यहाँ स्कैन करके पता लगाएं कि बच्चों को सब्ज़ियों और अन्य खाद्य समूहों से कितनी मात्रा में सेवन करने की आवश्यकता होती है।

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

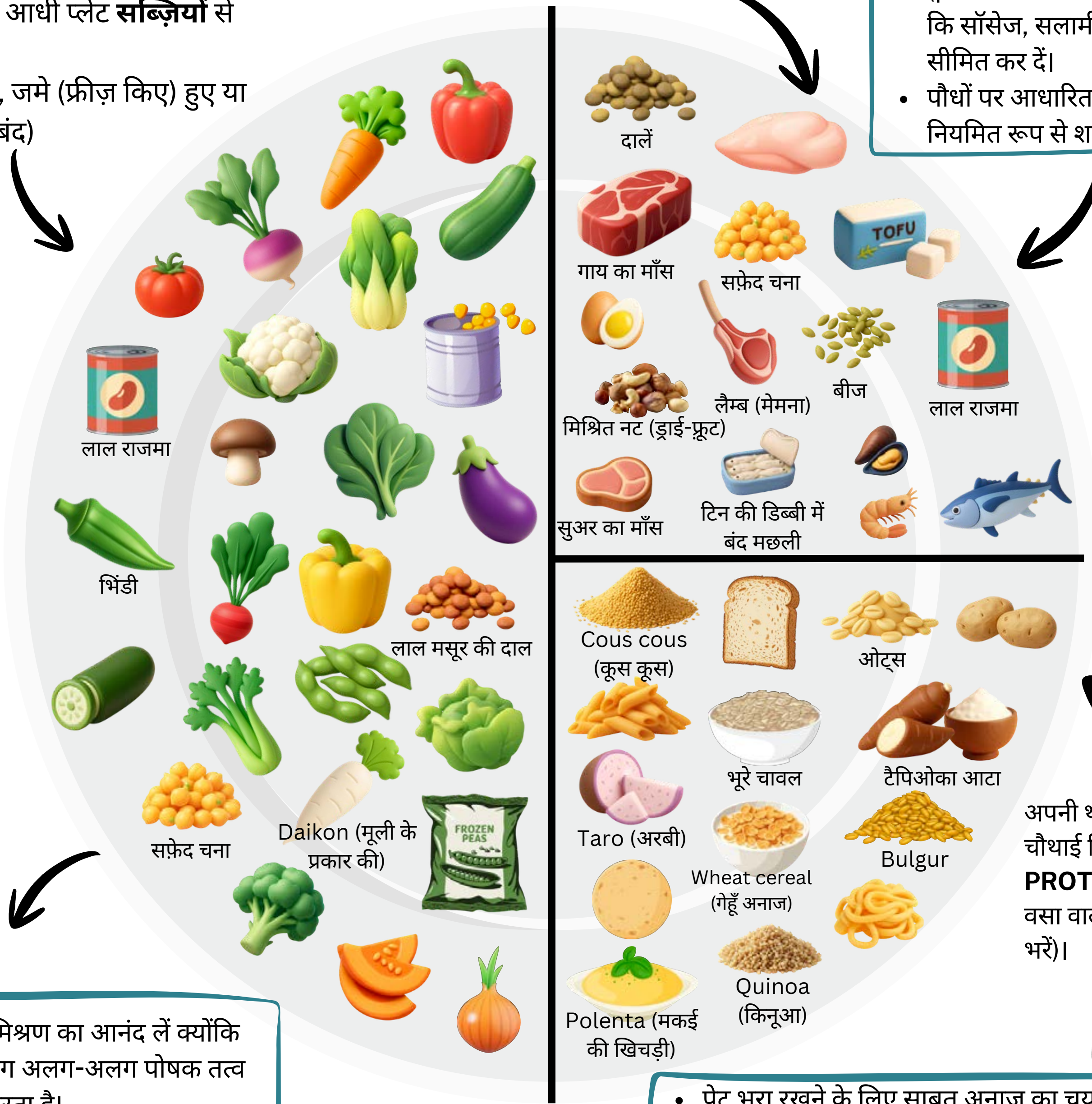
संतुलित भोजन का निर्माण

कुछ नया करने की कोशिश करें और सेहतमंद भोजन बनाएं! यह प्लेट आपको प्रत्येक समूह से खाद्य पदार्थों का चयन करने में मदद करती है ताकि आप पूरे परिवार के लिए स्वस्थ भोजन बना सकें। अधिक से अधिक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए अपनी थाली को इंद्रधनुषी रंगों से भरें।

अपनी प्लेट का एक चौथाई भाग **wholegrains (साबुत अनाज)** से भरें।

- कम वसा वाले माँस के टुकड़े चुनें और प्रसंस्कृत किए गए माँस (processed meat) (जैसे कि सॉसेज, सलामी) का सेवन सीमित कर दें।
- पौधों पर आधारित प्रोटीन को नियमित रूप से शामिल करें।

अपनी आधी प्लेट **सब्ज़ियों** से भरें।
(ताज़ा, जमे (फ्रीज़ किए) हुए या डिब्बाबंद)



अपनी थाली का एक चौथाई हिस्सा lean **PROTEIN** (कम वसा वाले **प्रोटीन** से भरें)।

- रंगों के मिश्रण का आनंद लें क्योंकि प्रत्येक रंग अलग-अलग पोषक तत्व प्रदान करता है।
- अपने अधिकांश भोजन में सब्ज़ियां शामिल करने का लक्ष्य रखें और नाश्ते में भी सब्ज़ियां डालना न भूलें।

- पेट भरा रखने के लिए साबुत अनाज का चयन करें। इनमें अधिक मात्रा में फाइबर, विटामिन और खनिज होते हैं।
- केक और बिस्कुट जैसे अत्यधिक प्रसंस्कृत अनाज से बने उत्पादों का सेवन सीमित करें। उन्होंने इसमें वसा, चीनी और नमक मिलाया है।

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

पानी पीकर तरोताज़ा हो जाएं।

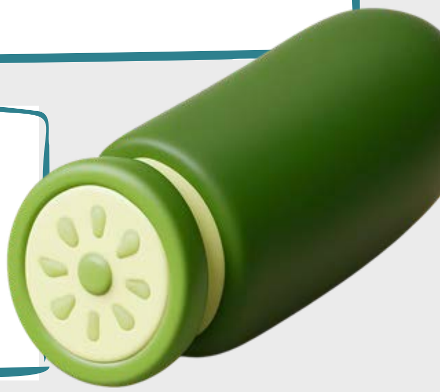
पानी हमारे शरीर को अद्भुत काम करने में मदद करता है! हमारे शरीर की हर कोशिका, ऊतक और माँसपेशी इस पर निर्भर करती है जिससे हम बढ़िया रूप में गतिशील रह सकें, सोच सकें और महसूस कर सकें। और सबसे बढ़िया बात? हाइड्रेटेड (पर्याप्त मातत्रा में पानी पीते) रहना सरल और मज़ेदार हो सकता है, तो आइए पानी को हर दिन का एक हिस्सा बनाने के आसान तरीकों के बारे में जानें।

पानी पीना याद रखने के लिए कुछ सुझाव

- घर पर, काम पर या कार में हमेशा अपने पास पानी की बोतल रखें।
- फ़ोन रिमाइंडर या ऐप्स का उपयोग करें (हर 1-2 घंटे में)।
- पानी पीना अपनी दिनचर्या का एक हिस्सा बनाएं। सुबह उठते ही, टीवी देखते समय या हर भोजन के साथ एक गिलास पानी पिएं।
- अपनी पानी की बोतल की मात्रा (मिलीलीटर/लीटर) का पता लगाएं और 2-3 लीटर पीने का लक्ष्य निर्धारित करें।

अपने पानी को और अधिक आनंददायक बनाएं:

- इसमें बर्फ के टुकड़े, berries (छोटे रसीले-फल), खीरे के टुकड़े और नींबू या लाइम डालें।
- गर्म या ठंडी हर्बल चाय का आनंद लें।
- अतिरिक्त स्वाद के लिए स्पार्कलिंग वॉटर का प्रयोग करें या शुगर-फ्री कॉर्डियल (बिन चीनी मिलाया गया शर्बत) मिलाएं।



गर्म दिनों में या जब पर्याप्त पानी पीना मुश्किल हो, तो ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो पानी से भरपूर हों:

- तरबूज़, सरस-फल, संतरे, खीरा, celery (सैलेरी), ज़ुकीनी या टमाटर जैसे फल और सब्ज़ियां डालें।
- इसमें दही या फलों और दूध, या पानी से बनीस्मूदी शामिल करें।
- ठंडे दिनों में शरीर को हाइड्रेटेड (शरीर में पानी की मात्रा सही) रखने के लिए सूप और शोरबा (broths), विशेष रूप से सब्ज़ियों से बने सूप और शोरबा का सेवन करें।

बच्चों को पानी पिलाने के कुछ मजेदार तरीके:

- चमकीले डिज़ाइन या मज़ेदार पात्रों वाली बोतलें या कप चुनें।
- बच्चों को अपनी पसंद की बोतल या कप चुनने दें।
- इसमें अलग-अलग आकार की बर्फ की क्यूब्स (जैसे तारे या गोले) और रंगीन स्ट्रॉ डालें।
- उपलब्धियों का जश्न मनाने के लिए रिवॉर्ड चार्ट या स्टिकर का इस्तेमाल करें।
- जब आप बाहर घूमने जाएं तो अपने परिवार के लिए पानी की बोतलें पैक कर लें।

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT

विश्वसनीय तथ्य ढूँढना

पोषण संबंधी भ्रामिक बातें तेज़ी से फैलती हैं, विशेषकर सोशल मीडिया पर! यह गाइड आपको विश्वसनीय जानकारी खोजने में मदद करती है ताकि आप जो कुछ भी पढ़ रहे हैं उसके बारे में आश्वस्त महसूस कर सकें। अच्छे खान-पान के विकल्प मायने रखते हैं, और यह जानना कि क्या सच है, इससे आपको अपने शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करने में मदद मिलती है।

जानकारी विश्वसनीय है या नहीं, इसका आकलन कैसे करें?

प्रदान किया गया स्रोत किसने बनाया था?
आप सरकार, स्वास्थ्य सेवाओं और योग्य आहार विशेषज्ञों से प्राप्त जानकारी पर भरोसा कर सकते हैं। आधिकारिक लोगो और वेबसाइटें जिनके अंत में .gov, .edu या .org होता है, यह संकेत देते हैं कि आप सही जगह पर हैं।

उसमें उपयोग की गई भाषा से क्या संकेत मिलता है?
ऐसी शब्दावली से सावधान रहें जो आपको कुछ बेचने का प्रयास करती है। किसी समस्या के तुरंत समाधान के वादों या इस दावे से सावधान रहें कि एक ही खाद्य पदार्थ किसी स्वास्थ्य समस्या को हल कर सकता है।

क्या यह जानकारी हालिया (नवीनतम) है?
प्रकाशन या समीक्षा की गई तारीख पर एक नज़र डाल लें। यह इस बात को सुनिश्चित करने का एक आसान तरीका है कि आप जो जानकारी पढ़ रहे हैं वह नवीनतम शोध पर आधारित है।

क्या स्रोत किसी प्रकार के खाद्य समूहों पर प्रतिबंध लगाता है?
अगर आपको अनाज, डेयरी उत्पाद या फल जैसे संपूर्ण खाद्य समूहों से परहेज़ करने के लिए कहा जाता है, तो इसे खतरे की घंटी समझें। संतुलित और स्वस्थ आहार में सभी पाँच खाद्य समूह शामिल होते हैं।

निम्न से सचेत रहें:

- सोशल मीडिया के रुझान और बिना योग्यता वाले व्यक्तियों द्वारा दी गई आहार संबंधी सलाह।
- नए आहारों, वसा कम करने वाले खाद्य पदार्थों या "चमत्कारी" पूरक आहारों (सप्लीमेंटों) का प्रचार करने वाले स्रोत।
- ऐसी जानकारी जिसमें लेखक या सहायक शोध का उल्लेख न किया गया हो।

पोषण संबंधी जानकारी के विश्वसनीय स्रोत:

सरकार और स्वास्थ्य संगठन:

- स्वस्थ खानपान और सक्रिय जीवनशैली - न्यू साउथ वेल्ज़ स्वास्थ्य
- स्वास्थ्य के लिए खाएं (ऑस्ट्रेलियाई सरकार)
- हेल्थ डायरेक्ट
- राष्ट्रीय पोषण फाउंडेशन
- हार्ट फाउंडेशन
- ऑस्ट्रेलियाई मूल निवासीय स्वास्थ्य सूचना नेटवर्क
- आहार विशेषज्ञ ऑस्ट्रेलिया
- पोषण ऑस्ट्रेलिया
- बेकर हार्ट एंड डायबिटीज़ इंस्टीट्यूट
- खाते-पीते और चलते-फिरते रहें
- स्वस्थ बच्चों का विकास
- खाने से प्रेम करो, बर्बादी से नफरत करो
- खाद्य मानक ऑस्ट्रेलिया न्यूज़ीलैंड

अन्य उपयोगी स्रोत:

- व्यंजन विधियाँ: One-handed cooks
- युक्तियाँ और तरकीबें: न पैसा, न समय

दक्षिणी पश्चिमी सिडनी (South Western Sydney)
लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (स्थानीय स्वास्थ्य जिला) (Local Health District)
स्वास्थ्य संवर्धन सेवा (Health Promotion Service)

NSW GOVERNMENT