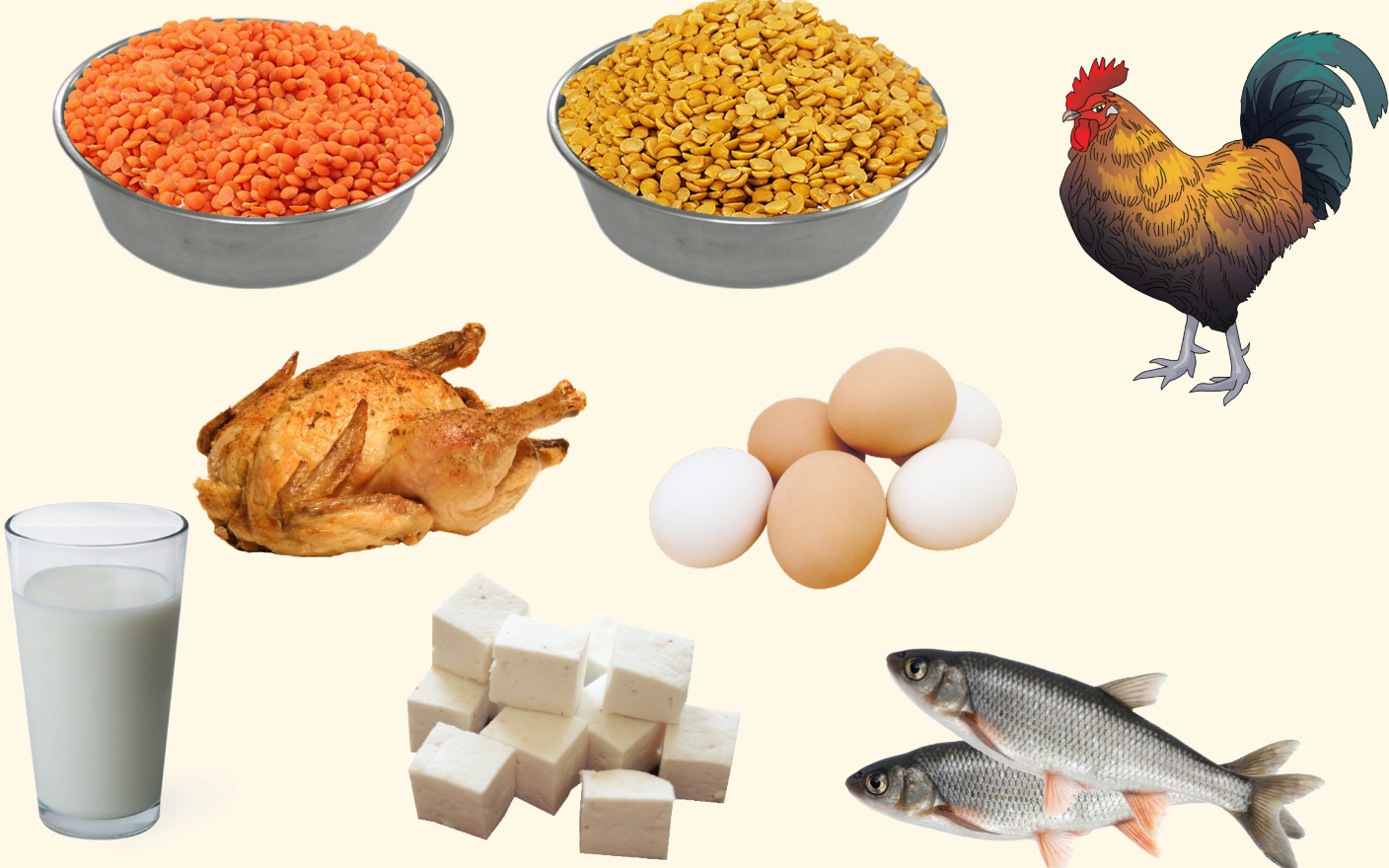


पांच भोजन समूह

The Five Food Groups

पांच भोजन समूह THE FIVE FOOD GROUPS		खाद्य पदार्थ FOOD STUFF	मुख्य पोषक तत्व MAIN NUTRIENT CONTRIBUTION
	1	MILK {Curds, Paneer (Cheese), Skim-Milk Powder} दूध {दही, पनीर (चीज़), स्किम-मिल्क पाउडर} PULSES (Dried Beans & Peas, Nuts) दलहन (सूखे बीन्स और मटर, बादाम) MEAT मांस	Protein प्रोटीन Calcium कैल्शियम Riboflavin राइबोफ्लेविन
	2	FRUITS (Orange, Tomato, Mango, Papaya, Amla, Lemon-Juice etc.) फल (संतरा, टमाटर, आम, पपीता, आंवला, नींबू का जूस इत्यादि) GREEN LEAFY VEGETABLES (Sag or Keerai, Cabbage, Carrot-tops etc.) हरी पत्तेदार सब्जियां (साग या किराई, बंदगोभी, गाजर, टिंडा इत्यादि)	Carotene (Vitamin A Value) कैरोटीन (विटामिन ए महत्व) Vitamin Salts विटामिन भस्म Iron (in leafy vegetables) आयरन (पत्तेदार सब्जियों में)
	3	OTHER VEGETABLES (Brinjal, Gourds, Fresh Beans, Pumpkin, Ladies' Finger, Tinda, etc.) अन्य सब्जियां (बैगन, लौकी, ताज़ी बींस, कुमहड़ा, भिंडी, टिंडा इत्यादि)	Vitamins विटामिन्स Minerals (in small amounts) मिनरल्स (कम मात्रा में)
	4	CEREALS (Rice, Wheat, Maize, Ragi etc.) अनाज (चावल, गेहूं, मकई, रागी आदि) STARCHY VEGETABLES (Yams, Colocasia, Tapioca, Potatoes) माड़ीदार सब्जियां (रतालू, आलुकी, टैपिओका, आलू)	Carbohydrates 'B' Vitamins कार्बोहाइड्रेट्स 'बी'- विटामिन्स Protein (in cereals) प्रोटीन (अनाज में)
	5	FATS AND OILS (Vegetable Oil, Butter, Ghee, Sugar, Jaggery etc.) वसा और तेल (वनस्पति तेल, मक्खन, घी, चीनी, गुड़ आदि)	Fat (Energy) वसा (ऊर्जा) Essential fatty acids अनिवार्य फैटी एसिड्स Vitamin A (in animal fats only) विटामिन ए (केवल पशु वसा में) Carbohydrates (in sugar only) कार्बोहाइड्रेट्स (सिर्फ चीनी में)