

# நிறக் குறியீடுகள் சுகாதாரமான தெரிவுக்கு வழிகாட்டும்



குளிர்பான வகைகளைத் தெரிவுசெய்யும் போது நிறக் குறியீடுகள் குறித்து கவனம் செலுத்தவும் உணவு (சீனி மட்டங்களுக்கான நிறக் குறியீட்டு) ஒழுங்குவிதிகள் 2016 - இலக்கம் 1965/18

**ChildFund**  
Sri Lanka

11g/100ml க்கு அதிகம்  நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் மிக அதிகம்

2g-11g/100ml  நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் நடுநிலையானது

2g/100ml க்கு குறைவு  நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு



# அன்புக்குரியவர்களை தொற்றா நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வோம்



பொதிகளில் உள்ள சிவப்பு அல்லது பழுப்பு நிறம் ஒன்று அல்லது அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதை முடியுமான அளவு மட்டுப்படுத்திக்கொள்ளவும்

உணவு (சீனி, கொழுப்பு அல்லது உப்பு மட்டங்களுக்கான நிறக் குறியீட்டு) ஒழுங்குவிதிகள் 2019 - இலக்கம் 26/1980

**ChildFund**  
Sri Lanka

سكر Sugar	ملح Salt	دهن கொழுப்பு Fat
8.0g/100g	0.2g/100g	28.0g/100g





ஆரோக்கியமாக இருக்க உணவு, பானங்களின் பொதிகளில் உள்ள நிறக் குறியீடுகளை மறக்காமல் வாசிக்கவும்



முடியுமானவரை இயற்கை உணவுகளை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்

**ChildFund**  
Sri Lanka

உணவு (சீனி, கொழுப்பு அல்லது உப்பு மட்டங்களுக்கான நிறக் குறியீட்டு) ஒழுங்குவிதிகள் 2019 - இலக்கம் 26/1980

சுரு சீனி Sugar	சுரு உப்பு Salt	சுரு கொழுப்பு Fat
8.0g/100g	0.2g/100g	28.0g/100g



நீரிழிவு நோய்

இருதய நோய்

பற்றுநோய்

உயர்  
இரத்த நீரிழிவு

உயர்  
கொலஸ்ட்ரோல்

அதிக உடற்பருமன்

உயர்  
இரத்த அழுத்தம்

அதிக  
சீனி

அதிக  
மாப்பொருள்

அதிக  
உப்பு

அதிக  
எண்ணெய்

விரைவுணவு மற்றும் பானங்களில் கொழுப்பு,

உப்பு மற்றும் சீனி ஆகியன அதிகமாகக் காணப்படக்கூடும்

ChildFund  
Sri Lanka

  
Towards a Healthy Lifestyle  
Non Communicable Disease Unit  
Ministry of Health



# முறையான உணவுப் பழக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் ஆரோக்கியமான வாழ்வின் அடிப்படையாகும்



பிள்ளைகள் குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணித்தியாலம் அல்லது வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்களேனும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்

பெரியவர்கள் குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு அரை மணித்தியாலம் அல்லது ஒரு வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்களேனும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்

## உணவுப்பொதிகளின் உள்ள நிறக் குறியீடுகள்



## உங்களுக்கு தெரியுமா?

உணவுப்பொதிகளின் உள்ள நிறக் குறியீடுகள் நீங்கள் சிறந்ததை தேர்ந்தெடுக்க உதவுகின்றன என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?

**அதிக சிவப்பு**  
தவிர்க்கவும்  
முடிந்தவரை குறைக்கவும்

**அதிக மஞ்சள்**  
சிறந்த தெரிவல்ல  
நுகர்வைக் குறைக்கவும்

**அதிக பச்சை**  
சிறந்த தெரிவு எச்சரிக்கையுடன்  
நுகர்ந்து மகிழுங்கள் இயற்கை  
உணவுகளே சிறந்த தெரிவு  
என்பதை நினைவில்  
கொள்ளுங்கள்



World Health  
Organization  
Sri Lanka

பொதி செய்யப்பட்ட உணவை வாங்கும்போது, எப்போதும்  
உணவுச்சி்ட்டையில் (லெபிளில்) உள்ள  
சுட்டியைப் பார்க்கவும்



100 கிராமுக்கு  
3கி குறைவாக



100கிராமுக்கு 3கி  
முதல் 17.50கி வரை



100கிராமுக்கு  
17.50கி அல்லது  
அதற்கு மேல்

உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க,  
இது உங்களுக்கு அடையாளம் காண உதவும்.  
மற்றும் அதிக கொழுப்பு உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும்

பொதி செய்யப்பட்ட உணவை வாங்கும்போது, எப்போதும்  
உணவுச்சிட்டுடையில் (லேபிளில்) உள்ள உப்பினளவுச்  
சுட்டியைப் பார்க்கவும்



100கிராமுக்கு  
0.25கி  
குறைவாக



100கிராமுக்கு  
0.25கி முதல்  
1.25கி வரை

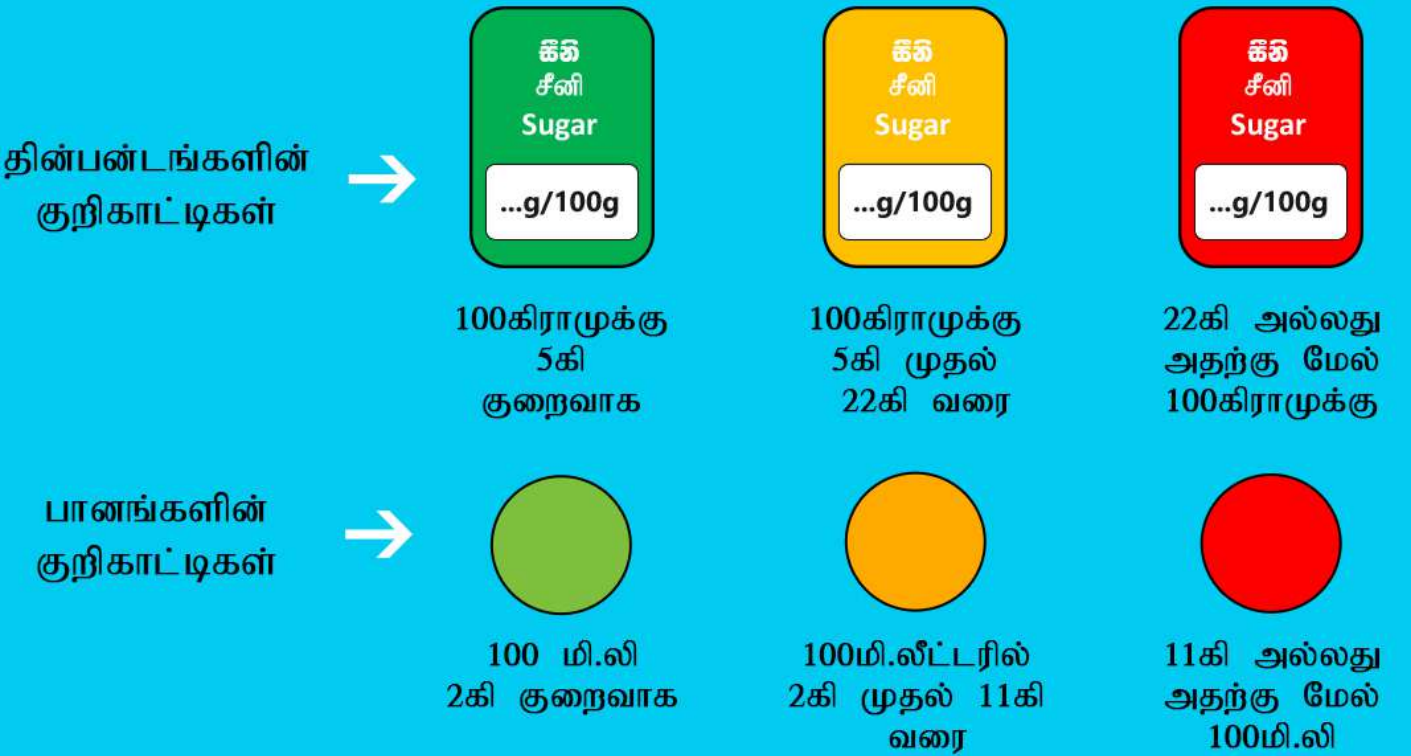


100கிராமுக்கு  
1.25கி அல்லது  
அதற்கு மேல்

உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க,  
இது உங்களுக்கு அடையாளம் காண உதவும்.  
மற்றும் அதிக உப்பு உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும்



பொதி செய்யப்பட்ட / போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பொருட்களை வாங்கும்போது, எப்போதும் உணவுச்சி்ட்டையில் (லெபினில்) உள்ள சீனி அளவுச்சுட்டியை பார்க்கவும்



உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க, இது உங்களுக்கு அடையாளம் காண உதவும். மற்றும் அதிக சீனி உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும்