

Dott.ssa Alessandra Fabbri (SIAN-AUSL di RE)

آپس میں خانے کی باتیں کریں
ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚੀਂ
ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ

ہندوستان اور پاکستان کے لوگ
ਹਿੰਦوستان ਅਤੇ پاکستان ਦੇ لੋگ



Board of Science

Preventing childhood obesity

June 2005



BMA 

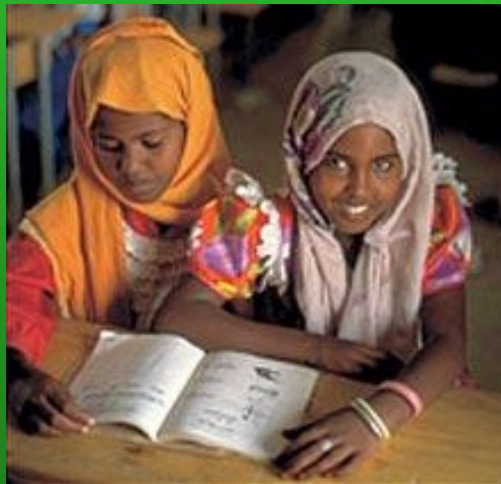








یہ بیماریں نئی ہوتی:
 یہ بیماریاں نئی ہوتی



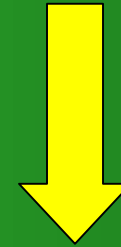
دل کی بیماریاں
 انٹریوں اور سٹومک کی بیماریاں
 دیاں بیماریاں
 شکر
 سگر







جو يادا بيماريں هيں:
جੋ جياڊا بيماريآں هن



دل كئ بيماريں
شڙگر
ڊيول (ڊيول)
سڙگر
رڙول (ڊيول)





The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid

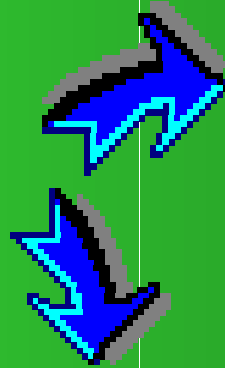


© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

بيادا تلي حويں چيزيں
ਬਹੁਤ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਕਮ ਬਰਜਿਸ਼
ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ





دِن مِس ۶ گپ ہائی گئے پورا حری جاء

محینا

مہینا

لال گوشت
لالا مہٹ

ਦੁ ਦਿ 6 ਗੁ ਪਦੇ ਦੇ ਪਦੇ, ਰੀ ਰੀ

چپھتا
ਹਫਤਾ

میٹھیں چیزیں
میٹھیاں چیجاں

اٹھ، مرگے کا گوشت
آٹھ، مہرگے دا مہٹ

مٹھی مشلی

|| حر روز ||
|| ہاتھیں راج پاؤ ||

رہنما

(نہی پیر) تیل

دالا سوکا دال سوکھا
دالیں سوکھا
سبجیاں
فلا
پھروٹ

چول، کنک، مکئی، مکی، کھنک، چول
اور کنک سے بنی حوی چیزیں
ہو کھنک توں بھنی ہونی چیجاں

برجیش
کسرت

ایندیان جانا آرڈی ڈیسک





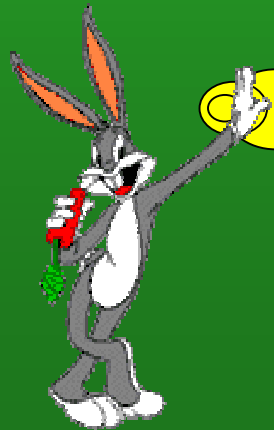
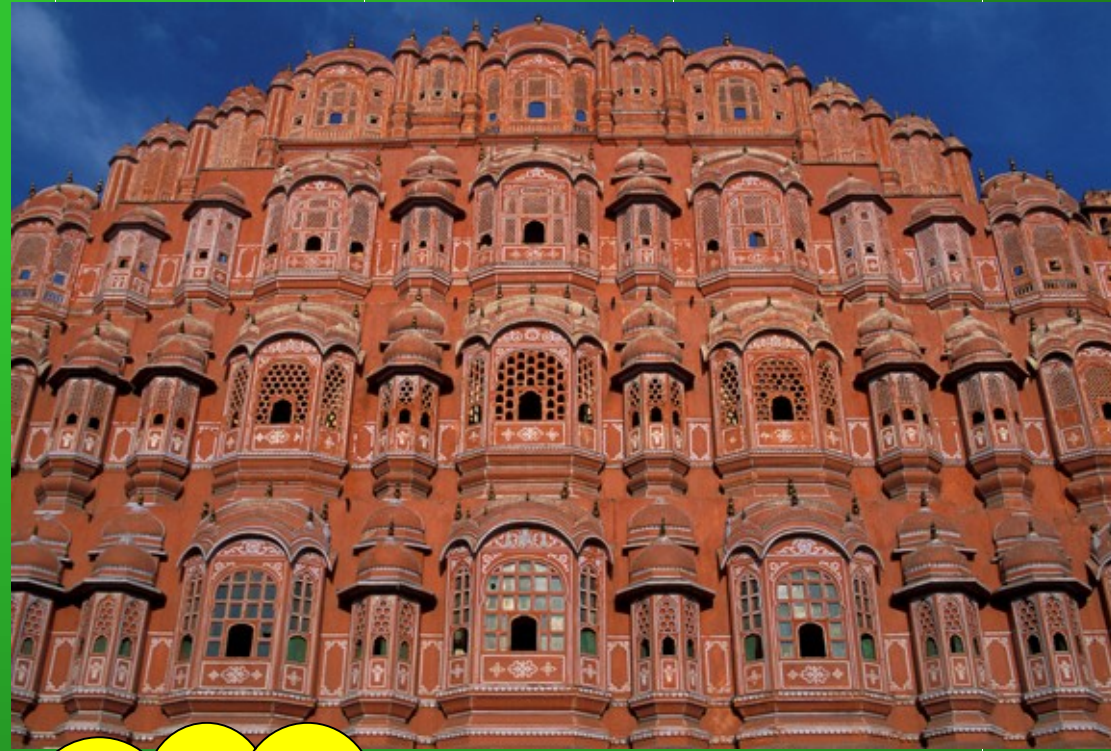


باسمى كے چاول بھاسماتى دے چول

پيؤ تے گي



سے بچنا
پيامان ديؤ



ਦਾਲਿੰ (60 ਤਰੀਖ਼
ਕੀ ਦਾਲਿੰ)
ਦਾਲ (60 ਤਰੀਖ਼)
ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ)

ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ

بہت ہی اشیء

پارلیمانی کار

جیسا پاکستان میں حالہ خالص ہے



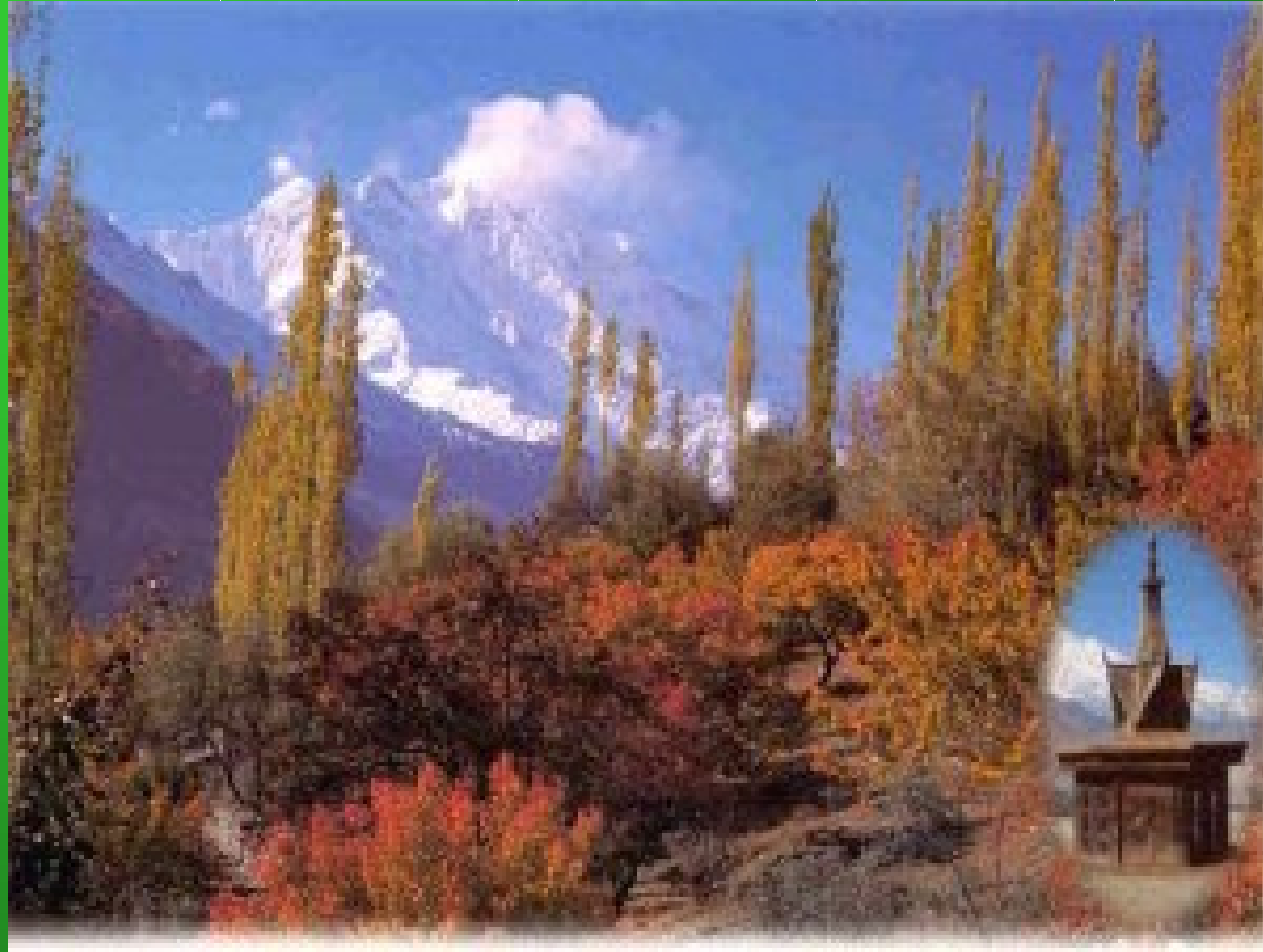




سالين سالين



پيحت حمي
اشا حمي
بھوت واپيا



ਬਰੀਆਨੀ
ਬਰਿਆਨੀ

بہت سی اشیٰ
بہت سی

ਗਾਜਰ ਹਲਵਾ ਕਾ ਚਲਾ ਗਾਜਰ

ਐਸ ਸੇ ਬਚਨਾ
ਧਿਆਨ ਦਿਉ !

११
ਐਸ ਮਿਸ ਪ੍ਰਿਥ ਚਿਨ੍ਹ ਹੋਇ ਹੈ
ਓਰ ਮੁਠਾ ਕਰੀ ਹੈ
ਇਹ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ
ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ





دھنیواد

ਧਨਵਾਦ

ਡਾਕਟਰਨੀ ਅਲੌਸੰਦਰਾ ਫਾਬਰੀ ڈاکٹرنی الیساندرا پھابری

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.