

# Make Half Your Grains Whole Grains

اپنے اناج کے  
نصف حصے کو  
سالم اناج کے طور پر کھائیں

## Whole grains help:

سالم اناج حسب ذیل طریقے سے مدد کرتا ہے

- کینسر اور دیگر کئی قسم کے امراض کے خلاف مدد کرتا ہے
- عارضہ قلب کے خطرے کو کم کرتا ہے
- وزن پر قابو رکھتا ہے
- انٹریوں کے معمولات کو باقاعدہ بناتا ہے

جب اناج کو پیسا جاتا ہے، تو چھان اور جرم (غذائی عنصر) نکل جاتے ہیں  
کئی غذائیت بخش اشیاء ضائع ہو جاتی ہیں

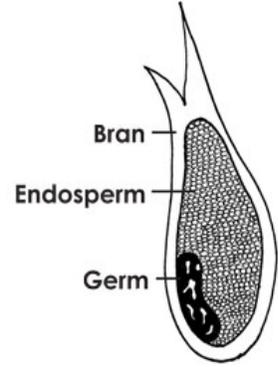
## سالم اناج پر مشتمل غذاؤں کی مثالیں

- براؤن چاول
- باجرہ اور بلجر (Bulgar)
- سالم اناج کے کریکرز (خشک بسکٹ)
- سالم مکئی کا آٹا
- سالم اناج پر مشتمل جئی، جئی کا آٹا
- سالم اناج کی ڈبل روٹی، پاستا اور میکسیکن کیک

## سالم اناج کیا ہوتے ہیں؟

### What are whole grains?

دانے کے تمام حصے سالم اناج میں  
شامل ہوتے ہیں (بھوسی، اینڈوسپرم،  
جرم (جرٹومہ))



اجزائے ترکیبی میں پہلے جزو کے طور  
پر لفظ "سالم" کو تلاش کریں

**ایک تندرست خاندان کو پروان چڑھائیں! سالم اناج کھائیں!**



کوشش کریں کہ ہر روز تین مرتبہ  
سالم اناج کھائیں

## سالم اناج کا اضافہ کرنے کے طریقے:

- سالم اناج کے سیریل کا انتخاب کریں
- سفید روٹی کی بجائے سالم گندم کی روٹی کا انتخاب کریں
- اپنے کھانے کی ترکیبوں میں سفید آٹے کی تقریباً نصف مقدار کو سالم گندم کے آٹے سے بدل دیں
- کیسیرول یا سوپ میں براؤن چاولوں کا اضافہ کر لیں
- سالم اناج کے پاستے کا انتخاب کریں
- آٹے کے کیکوں کی بجائے مکئی یا سالم اناج کے کیک خریدیں
- سوپ میں پکا ہوا باجرہ ڈال لیں
- اسٹیکس کے لئے سالم اناج کے کریکرز (خشک بسکٹوں) کا انتخاب کریں۔

**اناج کے لئے میرا ہدف ہے:**