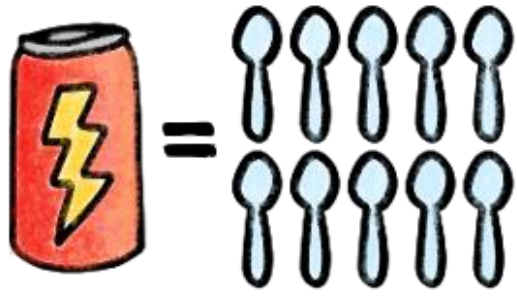


# স্বাস্থ্যবান খাবার নিয়মাবলী

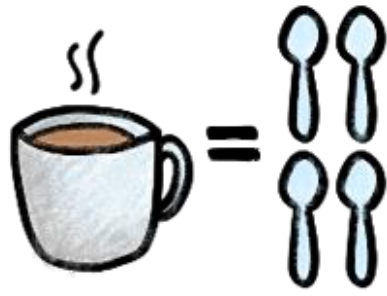
## সাতটি আকস্মিক বিষয় লুকায়িত চিনি আছে তোমার খাদ্যে

এই খানে কিছু জনপ্রিয় খাদ্য আছে তাদের লুকায়িত চিনির পরিমাণ সহ:

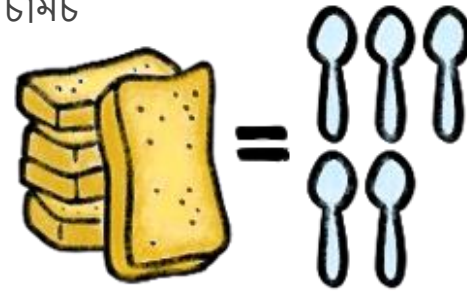
এনার্জি ড্রিংক (৪৭৩মিলি)  
৫১ গ্রাম চিনি = ১০ চা চামচ



কপি (কড়কড়)  
২০ গ্রাম চিনি = ৪ চা চামচ



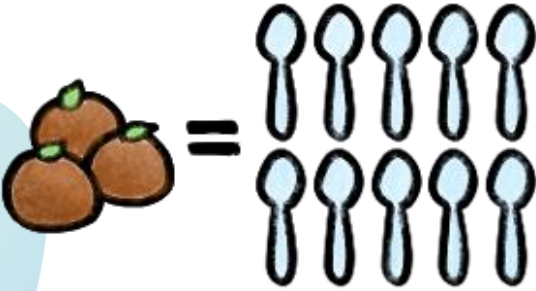
টোস্ট বিস্কুট  
২৩ গ্রাম চিনি = প্রায় ৫ চা চামচ



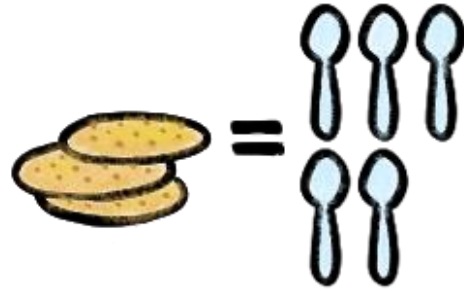
একটা আনারসের কেক  
৬.২ গ্রাম চিনি = প্রায় ১ চা চামচ



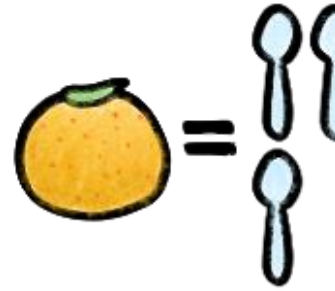
গুলাব জামুন (প্রতি ১০০ গ্রাম)  
৫২ গ্রাম চিনি = ১০ চা চামচ



৩টা প্লেন বিস্কুট  
২২ গ্রাম চিনি = প্রায় ৫ চা চামচ



১টা লাডু  
১৩ গ্রাম চিনি = ২.৫ চা চামচ



তোমার প্রত্যেকদিন দশ চা চামচের বেশি চিনি গ্রহণ করা উচিত না (দুই হাজার ক্যালোরির সমপরিমাণ)। নিচের কিছু পরিস্থিতিতে তুমি কি খাবা বা কোনটা রেখে কোনটা খাবা যদি তুমি ১০ চা চামচ সমপরিমাণ চিনির সীমার মধ্যে থাকতে চাও।

**পরিস্থিতি ১:** ২ টুকরো রুটি পরোটা + ২ প্যাকেট চা + ১ টা টোস্ট বিস্কুট = ১৪ চা চামচ চিনি।

**পরিস্থিতি ২:** ১ টা মোরগ পোলাও + ১ কাপ মাইলো + ১ টা বিস্কুট = ১১ চা চামচ চিনি।

**পরিস্থিতি ৩:** ১টা মি গোরেন্স + এক ক্যান ১০০ প্লাস + ১টা লাডু = ১০.৫ চা চামচ চিনি।

**পরিস্থিতি ৪:** ১ টা ওয়ানটন নুডলস্ + একটা সয়া বিন দুধ + ১ টা টক মিষ্টি শূর = ১২ চা চামচ চিনি।

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

Sources:

1. "10 Hidden Sugar Bombshells in Your Diet". HealthHub. December 2021.
2. "Hawker Food and its Hidden Sugar". Minmed Group Pte Ltd. April 2020.
3. "Eating at the foodcourt" Tips to make healthier choices". HealthXchange. SingHealth.