

परिक्षार्थीको नाम:

1. हाल सन्तुलन खाना खाने बानी

- ☐ एकदमै धेरै सुधार गर्न आवश्यक ।
- ☐ सामान्य ।
- ☐ रोगबाट बाँच्न र स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

2. सन्तुलन खाना खाने बानीको सुधार ।

- ☐ प्रत्येक दिन क्याल्सियम भएको 1 ग्लास भन्दा बढी दुध, कम चल्लो भएको दुध, वा सोयाबिन(भोटमास)को दुध पिउनुहोस् ।
- ☐ दिनमा 3 पटक भन्दा बढी केहि मात्रामा माछा, मासु, तफु, वा सिमी खानुहोस् ।
- ☐ प्रत्येक खानामा तरिकारी खानुहोस् ।
- ☐ तारेको खानेकुराहरु भन्दा मसलेदार, उमालेको, र भुटेको खानेकुरा खानुहोस् ।
- ☐ मासु खाँदा सम्भव भएसम्म बोसो नभएको र छाला बिनाको कुखुरा र हाँसको मासु खानुहोस् ।
- ☐ गुलियो भएका खानेकुराहरु, जस्तै, आइसक्रिम, नास्ता वा केक नखानुहोस् ।
- ☐ ठोस खानेकुराहरु भन्दा झोल खानेकुराहरु बढी खानु होस् र नुनिलो खानेकुराहरु खान कम गर्नुहोस् ।
- ☐ कहिले पनि बिहानको खाना खाना नछोड्नुहोस् र नियमित खाना खानुहोस् ।
- ☐ सन्तुलित खाना खाइराख्नुहोस् ।
- ☐ यदि सम्भव भए, घर बाहिर खाना खान कम गर्नुहोस् र यदि बाहिर खानु हुन्छ भने, कृपया एकदमै नुनिलो, मसला युक्त र चिल्लो भएको खाना नखानुहोस् ।

3. स्वास्थ्य समस्या वा अवस्था स्वास्थ्य खाना खाने बानीले सुधार्न सकिन्छ ।.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> उच्च रक्तचाप      | <input type="checkbox"/> मधुमेह                   |
| <input type="checkbox"/> मुटु रोग          | <input type="checkbox"/> हाइपरलिपिडेमिया          |
| <input type="checkbox"/> रक्तागत (स्ट्रोक) | <input type="checkbox"/> पेरिफेरल ब्लड भेसल ट्रबल |
| <input type="checkbox"/> आस्टिओपोरोसिस     | <input type="checkbox"/> बढी तौल                  |
| <input type="checkbox"/> बाथ रोग           | <input type="checkbox"/> अन्य                     |

4. अन्य टिप्पणीहरू (100 वर्णहरू वा कम)

चिकित्सकको नाम / हस्ताक्षर :