

चावल बंद करने से पहले अपनी थाली बदलें

नाम _____ तारीख _____

इस अभ्यास का उद्देश्य

एक सप्ताह रोज एक भोजन और एक पेय लिखें।

अनाज की मेरी मात्रा और मापने की कटोरी

सस्ती सब्जियाँ और प्रोटीन के विकल्प

पेय की एक आदत जो बदलूँगा

खुद को जाँचें

हर कथन के आगे सही या गलत लिखें। यह रोग पहचानने का परीक्षण नहीं है।

1. मिलेट जितना चाहें खा सकते हैं। _____
2. शहद और गुड़ शुगर बढ़ा सकते हैं। _____
3. दाल में प्रोटीन के साथ कार्बोहाइड्रेट भी होता है। _____

वयस्कों और परिवारों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा, मुख्यतः टाइप 2 मधुमेह के बारे में। दवा खुद न बदलें। टाइप 1, गर्भावस्था, बच्चों और जटिल बीमारी में व्यक्तिगत चिकित्सा जरूरी है।

सात दिन का रिकॉर्ड

जो किया और जो कठिन रहा, दोनों लिखें।

दिन	अनाज की मात्रा	सब्जी प्रोटीन	पेय और भूख
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

मेरी समीक्षा

मुझे क्या सीख मिली और कौन-सी मदद चाहिए?

अगला छोटा कदम और समीक्षा की तारीख

उत्तर 1. गलत; 2. सही; 3. सही

आगे व्यवस्थित सीखें

[CR-DM499 · Diabetes: A Full Explanation to a Common Man](#)

<https://learn.globalselfhealthcare.org/courses/cellureva-diabetes-remission>

तथ्य स्रोत: [CDC Diabetes meal planning](#) · [NIDDK Healthy living with diabetes](#)