



ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ

EATING FOR HEALTH in Punjabi

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : Health Scotland, Woodburn House, Canaan Lane, Edinburgh EH10 4SG.

© NHS Health Scotland (ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਹੈਲਥ ਸਕਾਟਲੈਂਡ) , 1998, 2002.

ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2002

ਫਿਰ ਛਾਪੀ ਗਈ 2004

ISBN (ਆਈ ਏਸ ਬੀ ਏਨ) : 1-84485-141-9

ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਸਾਦਾ ਵੀ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਤੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵੀ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹਾਂ - ਵਧੇਰੇ ਫਲ
ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਵਧੇਰੇ ਬੈਂਡ ਤੇ ਅਨਾਜ, ਘਟ
ਬਿੰਧਿਆਈ, ਲੂਣ, ਖੰਡ ਤੇ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ - ਪਰ ਜੋ
ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਵੀ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਈਏ।
ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੋ
ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਤੋਂ ਖਾਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ
ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਛੱਡ ਦਈਏ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਇਹ
ਮਤਲਬ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਉਤੇ
ਵਧੇਰੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਗ ਪਈਏ।

ਅਸੀਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸੁਪਰ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ
ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਰਹੇ
ਹਾਂ। ਪਰ, ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸੱਚੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਪਰ
ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਤਕ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਰੋਆ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਾਰਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਲੀ
ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਨ।



ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਗਏ ਚਿੱਤਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਤ ਤੇ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਤੇ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੀਮਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਈਆਂ ਥਾਵਾਂ

ਉਤੇ ਸਮੂਹਕ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਖਰਚ ਤੋਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾਵਾਂ (ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ) ਵਲੋਂ ਭੋਜਨ ਵੇਚਿਆ ਤੇ ਘਰੀਂ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾ ਉਹੀ ਕੁਝ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ।

ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖਰਚ ਨਾਲ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਮੂਹਕ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾ [Scottish Community Diet Project] ਰਾਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਉਪਭੋਗਤਾ ਪਰਿਸ਼ਦ [The Scottish Consumer Council] ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਉਪਭੋਗਤਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਕਮੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ?

ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:

ਖੋਜ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ 5 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੁਕੜੇ ਖਾਣੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 'ਰੋਜ਼-ਦੇ ਪੰਜ' ['five-a-day'] ਟੁਕੜੇ ਖਾਣਾ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੁਣੋ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹੋਣ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ, ਤੇ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਵੀ ਪੀਓ।



ਡਬਲਰੋਟੀ, ਅਨਾਜ ਤੇ ਆਲੂ:

ਹਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸੰਮਿਲਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ, ਸਫ਼ੇਦ, ਭੂਰੀ, ਕਈ ਅਨਾਜ ਦੀ ਸਾਂਝੀ, ਰੋਲ, ਪਿੱਤਾ ਬਰੈੱਡ, ਤੇ ਚਪਾਤੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਬਿੰਧਿਆਈ ਦੇ), ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨਾਸ਼ਤ ਦੇ ਅਨਾਜ ਤੇ ਆਲੂ। ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸਬੂਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਰੋਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵੀ ਛੇਤੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕੁਝ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।





ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲ :

ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਮਾਸ, ਆਂਡੇ, ਰੋਂਗੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਠ ਤੇ ਸੁਗੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਇਹ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਮੱਛੀ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਖਾਣੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬਹੁਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ mackerel, sardines, salmon, herring) ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਤਾਜ਼ਾ ਡੱਬੇਬੰਦ ਜਾਂ ਬਰਫ਼-ਲੱਗੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।*

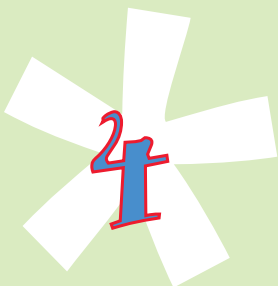
ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ:

ਇਹ ਚੀਜ਼ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ-ਪੀਓ ਤੇ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੱਖਣ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਸਖ਼ਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਰਗਾਰੀਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਦਿ ਉਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣੋ। ਅੱਧਾ ਪਿੰਟ ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਫਰੇਸ਼ ਫਰੇਜ਼ [fromage frais] ਜਾਂ ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲੀ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ ਚੇਡਾਰ [cheddar] ਵਜੋਂ ਲੈਣੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮਠਿਆਈਆਂ, ਸਨੈਕ, ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੇ ਖੰਡ:

ਮਠਿਆਈਆਂ, ਸਨੈਕਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਕ੍ਰਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੇ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਿਸਕਿਟ, ਕੇਕ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕ੍ਰਿਸਪਸ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਦਿ ਉਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂ ਬੱਝਾ ਹੋਇਆ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀਆਂ ਪੁਸ਼ਤਕਾਂ ਤੇ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



*ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਰਹੀ ਹੋ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਰਕ, ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼ [swordfish] ਅਤੇ ਮਾਰਲਿਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੂਨਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦੇਣਾ

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ, ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹੀ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਠੀਕ ਰਾਹ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਾਸੇ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਲਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਦਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।

ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

1. ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚੋਂ 5 ਹਿੱਸੇ ਖਾਓ। (ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।)
2. ਡਬਲਰੋਟੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰੋਸੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਖਾਓ, ਘੱਟ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਵਰਤੋਂ।
3. ਰੋਜ਼ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਬਾਊਲ ਖਾਓ।
4. ਮੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵੇਲੇ ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ ਤੇ ਆਲੂ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਲ ਦੇ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ ਤੇ ਆਲੂ ਖਾਓ।
5. ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਟੁਕੜੇ ਖਾਣੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 1 ਟੁਕੜਾ ਬਹੁਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਮੈਕਰੇਲ, ਸਾਰਡੀਨਸ, ਸਾਲਮੋਨ, ਹੇਰਿੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ (ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਭੱਬੇਬੰਦ) ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਓ।

ਸ਼ਰਾਬ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਦੁਹਾਣੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਦੀਵੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਸ਼ੁੱਧ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਕੁਝ ਆਂਸ਼ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਨਿੱਠੇ ਦੇ ਨਿੱਠੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਹੈ

6. ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਮਿੰਟ ਦੁੱਧ (ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ), ਜਾਂ ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਲਵੋ। ਡਬਲਰੇਟੀ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਕ੍ਰਿਤ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।
7. ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਪਈ ਲੂਣਦਾਨੀ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕੀਨ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।
8. ਕੋਕੂ, ਬਿਸਕਿਟ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਮਠਿਆਈ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਓਗੇ ਵੀ!) ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿੱਧਿਆਈ ਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
9. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੋਡੇ, ਸ਼ਰਬਤ ਆਦਿ ਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਦੇਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ? ਇਕ ਸਾਦਾ ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਆਮ ਟੇਪ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਕਰੋ।

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੀ ਮਿਣਤੀ 37 ਇੰਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਿਣਤੀ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੀ ਮਿਣਤੀ 40 ਇੰਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਤ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

31 **32** 33 34 **35** 36 **37** 38 39 **40** 41

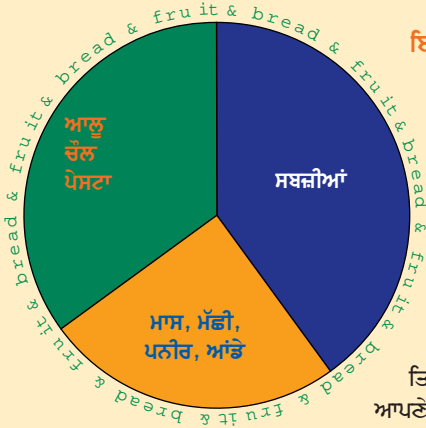
ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੀ ਮਿਣਤੀ 32 ਇੰਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਣਤੀ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਿਣਤੀ 35 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਤ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।



ਬਦਲਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਨੀਆਂ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗਿੱਝਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਉਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖਰਚ ਵਧਾਉਣਾ ਪਵੇ।

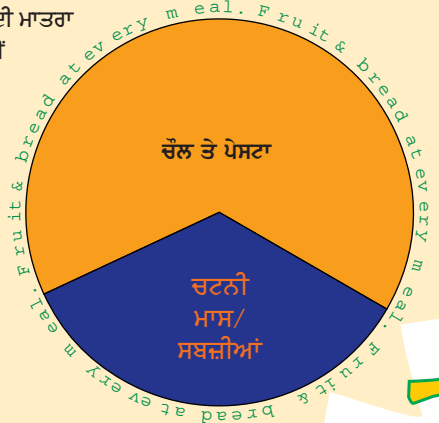


ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ

ਇਕ ਮਿਆਰੀ ਡਿਨਰ ਪਲੇਟ ਵਰਤ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਮੂਨੇ ਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਰੋਆ ਭੋਜਨ ਵਿਉਂਤਣ ਲਗੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਸ਼ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਨ-ਸਾਧਾਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਹੈਸੀਅਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੱਨਅਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ- ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੀਹਾਂ

ਉਤੇ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀਆਂ ਕਰਨ। ਕੁਝ

ਸੱਨਅਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੇਕਡ ਰੋਗੀਆਂ ਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ।





ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਨਅਤਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੋਹਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਇਕ ਉਪਭੋਗਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸਬੂਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵਧੇਰੀ ਮੰਗ ਕਰਾਂਗੇ, ਓਨੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਪਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਬਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਘੱਟ ਕਚੌਰੀਆਂ ਖਰੀਦਾਂਗੇ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਘੱਟ ਉਹ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਵੀ ਬਦਲਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਹੈਸੀਅਤ ਵਿਚ ਵਾਕਈ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ 'ਗਾਹਕ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਦਾ ਠੀਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ'।

ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਮਾਪੇ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੇ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨੀਤੀ 'ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦਲ SNAG ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਦਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।





ਸਨੈਗਾਂ (SNAGs) ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਭੋਜਨ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨ ਰਾਹੀਂ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਰੋਈਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੁਣਨਗੇ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਰੋਏ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫੌਰੀ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜ ਜਾਣਾ, ਵਜ਼ਨ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਲਗ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਨੈਗ (SNAG) ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ - ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵੇਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਖੁਆਉਣੀ-ਪਿਆਉਣੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ 'ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ' ਰੋਜ਼ ਖਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੈਨਟੀਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਕਾਫ਼ੀਘਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਲਦਿਆਂ-ਚਲਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਨਰੋਏ ਬਦਲ ਕੀ ਹਨ, ਹੈਲਥ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਜੋ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਰੋਈਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਦੀ ਇਕ ਸਕੀਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਨਮਾਨਾਂ ਦੇ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰੋ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਨਮਾਨਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ।





ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਗੋਚਰੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਕੁ ਕਸਵੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ ?

ਕੀ ਉਸ ਕੋਲ:

- ਫਲਾਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਬਰਫ਼-ਲੱਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਡੰਡਾਰ ਹੈ ?
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ ਭੂਰੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਬਹੁਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸਬੂਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ, ਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਚੋਣ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
- ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ-ਦੂੱਧ, ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਤੇ ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ?
- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮਾਸ [lean meat] ਜਾਂ ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਹਨ ?
- ਕੀ ਓਥੋਂ ਲੂਣ-ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਪਲਬੱਧ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਬਲਾਂ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ ਟੋਸਟਾਂ ਉਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬਣੇ-ਬਣਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਉਤੇ ?
- ਨਰੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਫੀ ਚੋਣਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?
- ਕੀ ਇਸ ਨੀਤੀ ਉਤੇ ਅਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡਿਆਂ/ਸ਼ਰਬਤਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਹੌਸਲਾ-ਵਧਾਈ ਸੀਮਤ ਰਖੀ ਜਾਏ ?

ਤੇ ਕੀ ਹੋਰਨੀ ਥਾਈਂ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨੀਤੀ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਕ ਕੇਂਦਰ, ਤੈਰਨ ਦਾ ਪੂਲ, ਕਾਫੀਘਰ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨੀਤੀ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨੀਤੀ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ?



ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

- 1 ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ, ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਸ਼ੋਚਾਲਯ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ।
- 2 ਸਾਰੀਆਂ ਅਣਰਿੱਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਿੱਝੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਿਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤੇ ਸੰਭਾਲੋ - ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਆਪਣੇ ਫ੍ਰਿੱਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- 3 ਆਪਣੇ ਫ੍ਰਿੱਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਖਾਨਾ 5°C ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਕ ਫ੍ਰਿੱਜ ਦਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲੈ ਲਵੋ। ਆਂਡੇ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- 4 ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਰੱਖੋ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰਲੇ ਫੱਟੇ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਤੇ ਬਰਤਨ ਰਿੰਨੀਆਂ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਧੋ ਲਵੋ।
- 5 ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਬਰਫ਼ ਹਟਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਲਵੋ (ਭਾਵੇਂ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਰਾਹੀਂ) ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕਾਓ। ਜੇ ਉਸ ਉਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤ ਲਿਖੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਸੇ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।
- 6 ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੰਨੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੈਕ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ।
- 7 ਘੱਟ ਰਿੱਝਾ ਮਾਸ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਰਗਰ, ਸੈਂਜੇਜਾਂ ਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੱਝੀਆਂ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸਾ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਕੋਈ ਗੁਲਾਬੀ ਟੁਕੜੇ ਬਾਕੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਣ। ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਣਰਿੱਝੇ ਆਂਡੇ ਹੋਣ।
- 8 ਗਰਮ ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਤੇ ਠੰਢਾ ਖਾਣਾ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਪਿਆ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਬਰਫ਼ ਲੱਗੇ ਤੇ ਜੰਮੇ ਪਦਾਰਥ ਛੇਤੀ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ ਓਥੇ ਤੁਰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ੍ਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- 9 'ਤਕ ਵਰਤੋ' ['use-by'] ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਦੀ ਜਾਚ ਕਰੋ - ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- 10 ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਬਰਤਨਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਟਿਆਂ/ਪੱਥਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ
ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ

ਨਾਸ਼ਤਾ

ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਲਵੋ:
ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ।

- 1 ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ ਕਿ ਬਾਊਲ, ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਿਸਮਿਸ਼, ਤਾਜ਼ਾ ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਫਲ ਤੇ ਦੁੱਧ (ਅੱਧ-ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਜਾਂ ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਪਾ ਲਵੋ)
- 2 ਮਾਰਮਲੇਡ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਧਿਅਈ ਲੱਗੇ ਟੋਸਟ
- 3 ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਡੱਬਬੰਦ ਚਕੋਤਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਲਓ।
- 4 ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ ਇਕ ਬਾਊਲ (ਦੁੱਧ ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਮੱਖਣ ਕੱਢਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- 5 ਡਬਲਰੋਟੀ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ।
- 6 ਕੁਝ ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਪਨੀਰ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਟੋਸਟ ਉਤੇ ਰੱਖ ਕੇ
- 3 ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਟੁਕੜਾ
- 4 ਬੇਕਡ ਰੋਗੀਆਂ ਜਾਂ ਟੋਸਟ
- 5 ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ ਟੋਸਟ ਨਾਲ
- 6 ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ (ਸੇਬ, ਨਾਖ, ਕੇਲਾ), ਘੱਟ ਬਿੰਧਿਅਈ ਵਾਲੇ ਸਾਦੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ
- 4 ਕੁਝ ਮੱਖਣ-ਕੱਢਿਆ ਪਨੀਰ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਟੋਸਟ ਉਤੇ ਰੱਖ ਕੇ
- 6 ਪੂਰਾ ਰਸ ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ
- 6 ਦਲੀਏ ਦਾ ਬਾਊਲ
- 3 ਖੋਕਡ ਰੋਗੀਆਂ ਜਾਂ ਟੋਸਟ
- 5 ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ ਟੋਸਟ ਨਾਲ
- 6 ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ (ਸੇਬ, ਨਾਖ, ਕੇਲਾ), ਘੱਟ ਬਿੰਧਿਅਈ ਵਾਲੇ ਸਾਦੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ
- 3 ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਜੈਮ ਦੇ ਨਾਲ।

ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ

(ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)



1

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ (ਦਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਲਾ ਕੇ) ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਕੋਕ
- ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ
- ਅੰਧ ਮੱਖਣ-ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ

2

- ਪੁੱਠ ਦਾ ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਮਾਸ ਜਾਂ ਸਾਰਡਾਈਨ (sardine) ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਮੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਟੋਸਟਾਂ ਵਾਲੇ)
- ਘੱਟ ਬਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਦਹੀਂ
- ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ

3

- ਪੇਸਟਾ ਦਾ ਬਾਊਲ, ਟਮਾਟਰ, ਮਟਰਾਂ ਜਾਂ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਚਟਨੀ
- ਹਰੀ ਸਲਾਦ।

4

- ਪੀਤਾ (pitta) ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਟੂਨਾ (tunna) ਤੇ ਮਿਠੀ ਮੱਕੀ ਤੇ ਸਲਾਦ ਨਾਲ
- ਗਾਜਰਾਂ ਤੇ ਕਿਸਮਿਸ਼ ਦੀ ਸਲਾਦ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਲੌਫ (loaf)
- ਫਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ

5

- ਬੇਕਡ ਆਲੂ ਸਮੇਤ ਉਸ ਦੇ ਫਿਲਕੇ ਦੇ
- ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਪੁੱਠ ਦੇ ਮਾਸ ਦੇ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜੇ, ਜਾਂ ਸਮੋਕਡ ਮੈਕਰੇਲ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
- ਸਿਲੇਰੀ ਤੇ ਸੋਬਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਨਾਲ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਸ਼ਾਦਾ ਮਫਿਨ
- ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ।



12

ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ

(ਇਸ ਵਿਚ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)

1

- ਬੇਕਡ ਆਲੂ
- ਦੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਗੋਭੀ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ)
- ਬਾਰਬਿਕਿਊ ਦੀ ਚਟਨੀ ਵਿਚ ਚਿਕਨ ਦਾ ਇਕ ਟੁਕੜਾ
- ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੀ ਪੁਡਿੰਗ

2

- ਸਪੈਗਹੇਟੀ ਬੋਲੋਗਨੇਜ਼ [spaghetti bolognaise] (ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਪੈਗਹੇਟੀ ਤੇ ਮਾਸ ਵਾਲੀ ਬੋਝੀ ਜਿਹੀ ਚਟਨੀ)
- ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਲਾਦ
- ਪਾਪੜੀਦਾਰ ਡਬਲਰੋਟੀ
- ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ।

3

- ਗਿਲਡ ਮੱਛੀ ਤੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਮਟਰ ਤੇ ਮੱਕੀ
- ਕੋਲਾ ਤੇ ਕਸਟਰਡ (ਅੱਧ-ਮੱਖਣ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ)

5

- ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ
- ਦੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਹਰੀ ਰੋਂਗੀ, ਲੀਕਸ, ਗਾਜਰ, ਕੌਰਗੈਟਸ [courgettes])
- ਭੇਡ ਦੇ ਮਾਸ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਰਿੱਝਾ ਕਾਹੜਾ
- ਬੇਕਡ ਸੇਬ।

4

- ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚਿਕਪੀ ਦੀ ਤਰਕਾਰੀ ਤੇ ਚੌਲ/ਚਪਾਤੀ ਬਿਨਾਂ ਬਿੰਧਿਆਈ ਦੇ
- ਘੱਟ ਬਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਦਹੀਂ।

ਸਨੈਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਨੈਕਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਬਿੰਧਿਆਈ, ਲੂਣ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਲ, ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਬਰੈਡਸਟਿਕਸ, ਟੋਸਟਾਂ, ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਬਾਊਲ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਲਵੋ। ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੈਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਪਾਣੀ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਉੱਤੇ ਚਲਦੇ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਕਮੇ [health promotion department] ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਸਦਾ ਨੰਬਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਵੇਖੋ।



healthyliving

www.healthyliving.gov.uk



www.healthscotland.com