

ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

2-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ
ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ



ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੱਚ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਲਏ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਪਾਉ। ਵਧਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਉੱਚਾ ਪਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਫੀ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅਜੋਕੀ ਵਿਅਸਤ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਉ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਸਭ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, 1-800-O-CANADA -ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.healthcanada.ca/foodguide

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਟੋਲ ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-BANTING (226-8464) ਜਾਂ ਜਾਵੋ www.diabetes.ca

ਡਾਇਲ ਏ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ: ਡਾਇਲ 811 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-667-3438; ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604-732-9191 ਜਾਂ ਜਾਵੋ www.dialadietitian.org



ActNowBC

Nutrition LINK
community society



ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

- 1 ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।** ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:
 - ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਰਤੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਮਾਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ ਜੋ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਸਮਾਨ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਿਆ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਉਸ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਔਪਾ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ।
 - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਧੋ ਅਤੇ ਕੱਟ ਲਵੋ।
 - ਨਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ! ਟੂਨਾ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਇਕ ਸੇਬ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨਾ ਇਕ ਗਰਮ ਖਾਣਾ।

ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਪਿੰਗ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਸਤੇ www.dietitians.ca ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਧੀਆਂ ਲਓ।

- 2 ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।** ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੀ.ਵੀ. ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ, ਫੋਨ ਦੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ।

www.bcdf.ca ਤੇ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਈਟ ਟੂਗੈਦਰ ਈਟ ਬੈਟਰ ਦੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਜਾਵੋ।

- 3 ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।** ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਬਣਾਣ ਲਈ ਹਨ:
 - ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
 - ਗਰੇਵੀ, ਸੋਸ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਸਾਈਡ ਤੇ ਲਵੋ।
 - ਫਰਾਈਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਡਿੱਧ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਘਰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *Fast Food Options* ਵੇਖੋ - *Tips for Making Healthy Choices* www.dietitians.ca ਤੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ www.diabetes.ca ਤੇ ਵੇਖੋ

- 4 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕੋ ਵਕਤ 3 ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।** ਜਦ ਬੱਚੇ “ਚਰਦੇ” ਹਨ - ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

2-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ
ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ



ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

5 ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ।

ਭੋਜਨ ਦੇ 4 ਗਰੁੱਪ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ
- ਅਨਾਜ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛੋਟੀ ਪਲੇਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ 1/2 ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਲਈ ਰੱਖੋ।
1/4 ਪਲੇਟ ਅਨਾਜ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ 1/4 ਪਲੇਟ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼
ਵਾਸਤੇ ਰੱਖੋ। 1 ਹਿੱਸਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖੋ।

6 ਸਨੈਕਸ ਵਿਚ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪਰੋਸੋ।

ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਖਾਣੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਵਿਚ ਲਵੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਪੈਕਿੰਗ
ਵਾਲੇ ਖਰੀਦੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 3 ਕਰੈਕਰ, ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ 1/2 ਸੰਤਰਾ ਛੋਟੀਆ
ਸਲਾਈਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਿਆ, ਇਕ ਸੇਹਤਮੰਦ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸਨੈਕ ਹੈ।

ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ, www.heartandstroke.bc.ca
ਤੇ ਜਾਵੋ।

7 ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਵੋ।

ਪਾਣੀ ਇਕ ਸੇਹਤਮੰਦ, ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸੇਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ
ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰਿੰਕਸ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡਾ, ਫਰੁਟ
ਡਰਿੰਕਸ, ਆਈਸਡ ਟੀ ਅਤੇ ਸਲਸ਼ੀਜ਼, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

8 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਜੂਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਵੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤੋਂ 175ml ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਤੋਂ 3/4 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇਵੋ।



ActNowBC



Centre for
Healthy Weights
Shapedown BC

ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਉ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ
ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ
ਉਹ ਸਭ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Nutrition
LINK
services society