

# ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ

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



ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ  
ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ  
ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ  
ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ,  
ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ  
ਜਵਾਬ ਦਿਉ

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

ਵਧੇਰੇ ਕਾਣਕਾਰੀ ਲਈ. ਡਾਇਲ ਏ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ  
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:  
ਡਾਇਲ 811 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-800-667-3438  
ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ 604-732-9191  
ਜਾਂ [www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org) ਤੇ ਜਾਵੋ



ActNowBC

Nutrition  
LINK  
services society



Shapedown BC

## ਇਹ ਵੇਖੋ...

- 1 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕਠਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ?
- 2 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਤਕਰੀਬਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ?
- 3 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
- 4 ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤੋਂ 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਤੋਂ 3/4 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੂਸ (ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ) ਪੀਂਦਾ ਹੈ ?
- 5 ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰਿੰਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰਿੰਕਸ, ਜਾਂ ਉਹ ਡਰਿੰਕਸ ਜੋ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕਰਿਸਟਲ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੋਡਾ, ਸਲਸ਼ੀ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਚਾਹ, ਪੀਂਦਾ ਹੈ ?
- 6 ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ?
- 7 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਟੀਵੀ. ਵੇਖਣ, ਫਿਲਮਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
- 8 ਤੁਹਾਡਾ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਬੱਚਾ/ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਚੁਸਤ ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਵਿਚ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ? ਚੁਸਤ ਖੇਡ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 9 ਕੀ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ (ਰੋਲ ਮਾਡਲ) ਹੋ ?



# ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ

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



## ਕਿਹੜੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :

- 1 ਹਰ ਹਫਤੇ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟਾਈਮ ਇਕੱਠੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਉ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 2 ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਨਿਯਮਬੱਧ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਵਧੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੈ।
- 3 ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਪਰੋਸੋ।
  - 2-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 4 ਸਰਵਿੰਗ
  - 4-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5 ਸਰਵਿੰਗ
- 4 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੂਸ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤੋਂ 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ( $1/2$  ਤੋਂ  $3/4$  ਕੱਪ) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਾਣੀ, 1% ਜਾਂ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹਨ।
- 5 ਮਿੱਠੀਆਂ ਡਰਿੰਕਸ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ, 1% ਜਾਂ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਸੇਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹਨ।
- 6 ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਕਸਰ ਅਸਤੁੰਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਵੱਧ ਕੰਟਰੋਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- 7 ਟੀ. ਵੀ. ਵੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।
- 8 ਹਰ ਰੋਜ਼ 90 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫੁਰਤੀਲੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੁਰਤੀਲੀ ਖੇਡ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 9 ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮਨਾਉ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ (ਏ ਹੈਲਥੀ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਵਿਥ ਫੂਡ): 2-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ,
- ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ (ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ): 2-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ
- ਫੁਰਤੀਲਾ ਖੇਡਣਾ (ਐਕਟਿਵ ਪਲੇਇੰਗ): ਵਧਾਉਣਾ 2-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ।



ActNowBC

Nutrition  
LINK  
services society

