ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ - ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

National Family & Parenting Institute

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ

- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ**
  ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਦਿਉ
- **ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉ**
  ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉ
- **ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖ਼ਾਉ**
  ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਖ਼ਰੀਦ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- **ਨਾਸ਼ਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰੋ**
  ਨਾਸ਼ਤਾ ਉਹ ਈਂਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲੇ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ, ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- **ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਖਾਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਉ**
  ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਅਹਿਮ ਪੜਾਅ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- **ਲੂਣ ਘੱਟ ਕਰੋ**
  ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਕੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੇਖਕੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- **ਮਿੱਠੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਹਲਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਝੱਗ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ**
  ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਵਾਂਗ ਖਾਣ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ**
  ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਰੁਕ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਖਾਣਾ ਪਕਾਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲੋ**
  ਮੀਟ ਨੂੰ ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ਰੀਦ ਲਈ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸ਼ਰਬਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸ ਮਿਲਾਉ
- ਪੂਰੇ ਆਟੇ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚੌਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਚੁਣੋ
- ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਚੀਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਰਸਾਇਣਕ ਮਸਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੈ
- ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਕੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁਝ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਖ਼ਰੀਦੋ

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰੋ :

- ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ – ਡਬਲਰੋਟੀ, ਅਨਾਜ, ਕਰੈਕਰ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਖ਼ਸਖ਼ਸ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ – ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਬਰਫ਼ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ – ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾ ਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਥਿੰਧਾ, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ – ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ। ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਆਦਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਵੱਈਆ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇ ਮਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਨੌਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਉਦੇਸ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ 60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਿਹਲ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਦੌੜਨਾ
- ਸੈਰ ਕਰਨੀ
- ਫ਼ੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ
- ਤੈਰਨਾ
- ਨੱਚਣਾ
- ਰੋਲਰ ਬਲੇਡਿੰਗ
- ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣੀ

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ :

www.eatwell.gov.uk
www.food.gov.uk
www.nfpi.org
www.healthyeating.net
www.foodsmatter.com (ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸਹਿਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ)
The Vegan Society – 0845 4588 244 www.vegansociety.com
The Vegetarian Society – 0161 925 2000 www.vegsoc.org
Parentline Plus Helpline – 0808 800 2222 (24 ਘੰਟੇ)
Sure Start (ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) – 0870 0002288
www.surestart.org
Eating Disorders Association – ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ) 0845 634 1414.
Youthline (ਯੂਥਲਾਈਨ) (18 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਲਈ) 0845 634 7650 www.edauk.com

ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - NHS Direct 0845 4647 (24 ਘੰਟੇ)
www.nhsdirect.nhs.uk

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ

© ਕਰਾਉਨ ਕਾੱਪੀਰਾਈਟ ਅਗਸਤ 2006