

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ **ਅੱਧਾ** ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ, ਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗੀਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।



ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ **ਕੁੰਕ** ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ **1/4** ਹਿੱਸਾ **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ), ਦਾਲ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ।

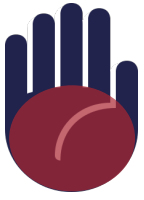
ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ **1/4** ਹਿੱਸਾ **ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ** ਬਣਾਉ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਬਰਾਊਨ ਰਾਈਸ, ਕਵਿਨੇਆ, ਬਲਗੁਰ, ਓਟਸ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ 'ਤੇ** ਜਾਓ।
ਪੰਨਾ 3 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੱਥ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:



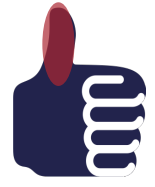
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ
1 ਹਥੇਲੀ



1 ਮੁੱਠੀ



ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ
1 ਕੱਪ ਵਰਗਾ ਹੱਥ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ
1 ਅੰਗੂਠਾ

ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ :

- ਗੈਰ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗਸ; ਅਤੇ,
- ਹਰੇਕ ਦੀ 1 ਸਰਵਿੰਗ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ

ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼:



ਸੋਡੀਅਮ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ - ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਡੱਬਾਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਰਲ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ।



ਰੰਗੀਨ ਤਾਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।



ਸਟਾਰਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਲੂ, ਯਾਮ, ਮੱਕੀ, ਟਰਨਿਪ, ਪਾਰਸਨਿਪਸ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਫਾਈਬਰ ਵਧਾਉਣ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਸਮੇਤ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਐਵੋਕਾਡੋ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ!



ਇਹ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਕਰਿਆਨੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੀਨੂ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇ ਹੋ


ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤਾਜ਼ਾ, ਫ੍ਰੇਜ਼, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਸੁੱਕੀ)	ਫਲ (ਤਾਜ਼ਾ, ਫ੍ਰੇਜ਼, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਸੁੱਕੇ)
<ul style="list-style-type: none"> • ਪੱਤੇਦਾਰ: ਰੋਮੇਨ ਲੈਟੂਸ, ਪਾਲਕ, ਕੇਲ, ਗੋਭੀ, ਕੋਲਾਰਡ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਅਰਗੁਲਾ • ਕ੍ਰੂਸਿਫੇਰਸ: ਬਰੋਕਲੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬ੍ਰੂਸੇਲਜ਼ ਸਪਾਉਟ, ਬੋਕ ਚੇਏ • ਪੈਦੇ ਦਾ ਤਣਾ: ਫਿਡੇਲਰੈਡ, ਐਸਪੈਰਗਸ • ਬਲਬ: ਫੈਨਿਲ, ਲਸਣ, ਲੀਕ, ਪਿਆਜ਼, ਸ਼ਾਲੋਟ, ਸਪਰਿੰਗ ਪਿਆਜ਼ • ਜੜ੍ਹ: ਸ਼ਕਰਕੰਦ, ਗਾਜਰ, ਸ਼ਲਗਮ, ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਮੂਲੀ, ਚੁਕੰਦਰ • ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਖੀਰਾ, ਜੁਚੀਨੀ, ਬੈਂਗਣ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਜੈਤੂਨ, ਸਕੁਐਸ਼, ਕੱਦੂ • ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼, ਸੀਵੀਡ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਬੇਰੀਆਂ: ਬਲੂਬੇਰੀ, ਬਲੈਕਬੇਰੀ, ਰਸਬੇਰੀ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਕ੍ਰੈਨਬੇਰੀ, ਸੁਨਹਿਰੀ ਬੇਰੀਆਂ, ਕਰੈਂਟਸ, ਅੰਗੂਰ • ਖੱਟੇ: ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਲਈਮ, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਅੰਗੂਰ, ਪੇਮੇਲੋ • ਪੱਥਰ ਮਾਸਦਾਰ ਫਲ: ਆੜੂ, ਨੇਕਟਰਾਇਨ, ਬੋਰ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਚੈਰੀ, ਅੰਬ, ਖਜੂਰ • ਪੇਮ ਮਾਸਦਾਰ ਫਲ: ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ • ਤਰਬੂਜ: ਤਰਬੂਜ, ਕੈਨਟਾਲੂਪ, ਹਨੀਡਿਊ ਤਰਬੂਜ, ਕ੍ਰੈਨਸ਼ਾ ਖਰਬੂਜਾ • ਗਰਮ ਖੰਡੀ ਫਲ: ਕੇਲਾ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅਨਾਰ, ਪੈਸ਼ਨ ਫ੍ਰੂਟ, ਡਰੈਗਨ ਫਲ, ਨਾਰੀਅਲ, ਕੀਵੀ, ਲੀਚੀ, ਪ੍ਰਿਕਲੀ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ 

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਜਾਨਵਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਤਾਜੇ, ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ)	ਪੌਦੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਤਾਜੇ, ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ)
<ul style="list-style-type: none"> • ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ: ਸੈਲਮਨ, ਟੂਨਾ, ਟਰਾਊਟ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰੇਲ, ਪੋਲਕ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਐਂਚੋਵੀਜ਼ • ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼: ਝੀਂਗਾ, ਕਰੈਫਿਸ਼, ਕੇਕੜਾ, ਲੇਬਸਟਾਰ, ਕਲੈਮ, ਸਕਾਲਪਸ, ਸੀਪ, ਮੱਸਲ • ਦੁੱਧ (ਘੱਟ ਫੈਟ): ਦੁੱਧ, ਕੇਫਿਰ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ • ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ: ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਬਟੇਰ, ਬਤਖ, ਤਿੱਤਰ • ਲੀਨ ਮੀਟ ਅਤੇ ਗੋਮ: ਬੀਫ, ਸੂਰ, ਲੇਲਾ, ਬੱਕਰੀ, ਹਿਰਨ, ਮੂਸ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੱਖਣ: ਅਖਰੋਟ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ, ਮੈਕਡਾਮੀਆ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ, ਪੇਕਨ • ਬੀਜ: ਪੇਠਾ, ਭੰਗ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਫਲੈਕਸ, ਤਿਲ, ਚਿਆ • ਫਲੀਦਾਰ: ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਦਾਲ, ਫਲੀਆਂ (ਭਾਵ, ਰਾਜਮਾਹ, ਕਾਲੇ) • ਸੋਯ: ਐਡਾਮੇਮ, ਟੋਫੂ, ਟੈਂਪਹ, ਸੋਯ ਪਦਾਰਥ • ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ • ਸੀਟਨ • ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਮੀਰ 

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ
<ul style="list-style-type: none"> • ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਇਸ, ਵਾਇਲਡ ਰਾਇਸ • ਓਟਸ, ਓਟਮੀਲ, ਕਣਕ ਦੀ ਕਰੀਮ • ਓਟਸ, ਓਟਮੀਲ, ਕਣਕ ਦੀ ਕਰੀਮ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਰੋਟੀ, ਬੈਨਕ, ਕਰੈਕਰ, ਸੀਰੀਅਲ • ਕੁਇਨੋਆ, ਬਲਗੁਰ, ਜੌਂ, ਬਕਵੀਟ, ਅਮਰੈੱਥ, ਬਾਜਰਾ, ਸਪੈਲਟ, ਰਾਈ • ਪੋਪਕੋਰਨ 

ਵਾਟਰਲੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣੋ! www.dementiawellnesscanada.com - 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ