

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:



ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



## ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ

- ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ, ਭੋਜਨ ਸਟਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਉਗਾਓ।
- ਫੀਡ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ।



## ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਭੋਜਨ

- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮੌਸਮੀ ਜਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।



## ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ

- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਘਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਵਾਢੀ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਵਾਧੂ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



## ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ

- ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ।
- ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁੱਕੇ ਘਰੇਲੂ, ਕਟਾਈ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਤਾਜ਼ੀ ਉਪਜ।

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਬਜਟ-ਅਨੁਕੂਲ ਸੁਝਾਅ

ਬਜਟ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ!



ਸਟੋਰ ਫਲਾਇਰਾਂ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲੱਭੋ।



ਕੂਪਨ ਅਤੇ ਕੀਮਤ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਲਿਆਉਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ "ਘਟਾਏ" ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਸੁਝਾਅ:** "ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ" ਜਾਂ "ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ" ਮਿਤੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਾਣ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।



ਉੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

**ਨੋਟ:** ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੱਧ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ, ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਵੰਡੋ।



ਦੇਖੋ ਕੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਗੀਚੇ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ, ਭੋਜਨ ਬਕਸੇ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਪਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

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

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣੋ! [www.dementiawellnesscanada.com](http://www.dementiawellnesscanada.com) 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।