

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਓ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ
ਫਲ ਖਾਓ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ
ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ
ਆਪਣਾ ਪਸੰਦ
ਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਓ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ
ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

© ਹਰ ਮੌਸਮ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਨਿਟਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਫੁੱਲਦਾਰੀ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਹੈ, 2019
Print: Call: 1-867-960-2875/364 PDF: Call: 1-867-960-2875/364 ISBN: 978-0-662-28757-7 Pub.: 80594

Canada.ca/FoodGuide

ਤੇ ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਖੋਜੋ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ



ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਕਾਉ



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ



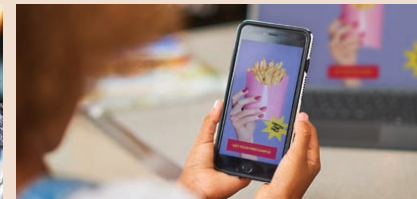
ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਓ



ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ



ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ



ਫੂਡ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ



**ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।
ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ, ਕਦੋਂ, ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।**

ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ

- ਖਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਕਾਓ

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ

- ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਰਵਾਇਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ।

ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ।

- ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹਨ
- ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦ ਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਓ

- ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਿਓ

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਫੂਡ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

© ਹਰ ਮੇਜੇਸਟੀ ਦ ਕਵੀਨ ਇਨ ਰਾਇਟ ਐਂਡ ਕੋਨੋਡਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਨਿਸਟਰ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, 2019 | Cat.: H164-245/2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28057-8 | Pub.: 180394