



Orientation to Ontario

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਖੁਰਾਕ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ — ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੰਦਾਂ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ — ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਆਦਤ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਗੂਲਰ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਕਸਚਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਚੁਣੋ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ: ਯੁਕੀਨੀ, ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰੇ, ਨਾਸਪਤੀ, ਸੇਬ, ਬੈਰੀਜ਼, ਬੋਕਲੀ, ਆਰੂ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਠੰਡੀਆਂ-ਯੱਖ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਠੰਡੀਆਂ-ਯੱਖ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ: ਚੀਨੀ, ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲਾ, ਬ੍ਰੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਭਰਪੂਰ ਸੈਸਾਂ

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਿੱਚੜ ਲੈਣ ਦਿਓ।
- ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬਿਨਾ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ ਚੁਣੋ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਅ, ਟੇਫੂ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਆਂਡੇ, ਪੇਲਟਰੀ, ਪਤਲਾ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਈਲਡਗੇਮ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਦਰੀ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਕੈਫ਼ਿਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

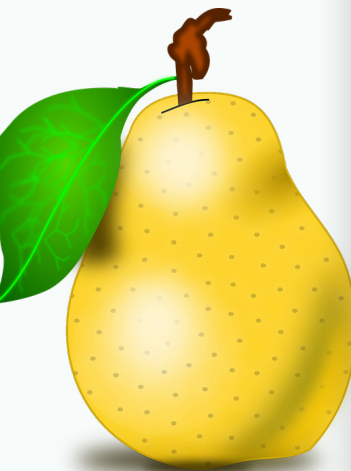
ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ: ਕਿਨੋਆ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਸਾਬਤ ਓਟਸ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ, ਭੂਰਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ।
- ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਭਰਪੂਰ ਚਿਕਨਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬ੍ਰੈਡ, ਮਫਿਨ, ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ "ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ" ਸਬਦ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨਾਜ ਦਾ ਨਾਂ ਪਹਿਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ: ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਓਟਸ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਆਟਾ।



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਡਿੱਕ ਬਣਾਓ

ਮਿੱਠੇ ਡਿੱਕਸ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਲਓ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਪਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ—ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਇਕੱਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਚਣ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਅਮਲਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਭਰਪੂਰ ਚਿਕਨਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੀਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਿੱਠੇ ਡਿੱਕਸ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀਜ਼
- ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ-ਯੱਖ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ
- ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਬਰਗਰਾਂ ਵਰਗੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡਸ
- ਪਾਸਤਾ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਜ਼ਾ ਵਰਗੀਆਂ ਠੰਡੀਆਂ-ਯੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ
- ਮਫਿਨ, ਬਨਸ ਅਤੇ ਕੇਕ ਵਰਗੇ ਬੇਕਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
- ਸਾਇਜਿਜ਼ ਅਤੇ ਡੈਲੀਸੀਟਸ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਟ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਤਰ ਨਤੀਜਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਵ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਏਅਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੋਤ

<https://food-guide.canada.ca> 'ਤੇ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੇਕਿੰਗ, ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ, ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਸਟੀਮਿੰਗ, ਰੋਸਟਿੰਗ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਲੇ ਕੁਕਿੰਗ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

