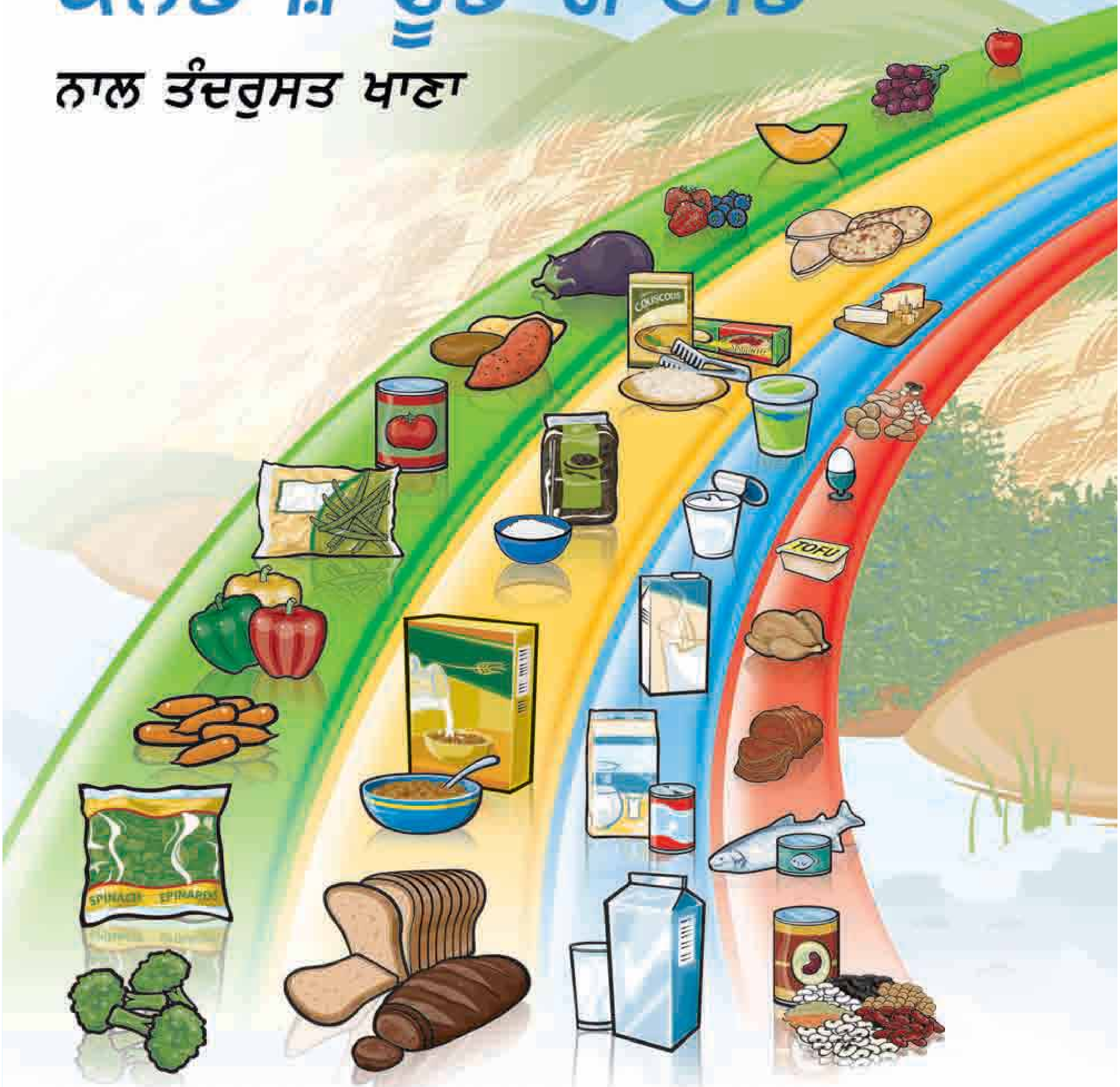
Health Canada Santé Canada

Your health and safety… our priority. Votre santé et votre sécurité… notre priorité.

Canada's Food Guide - Punjabi Version
Guide alimentaire canadien - Version pendjabie

ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ

ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ



Canada

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

	ਬੱਚੇ			ਕਿਸ਼ੋਰ (ਟੀਨ)		ਬਾਲਗ			
ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 +	
ਲਿੰਗ	ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡੇ			ਔਰਤਾਂ	ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ	ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ	ਮਰਦ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

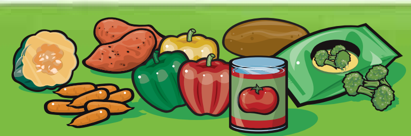
ਉਪਰਲਾ ਚਾਰਟ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀਆਂ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ **ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ:**

- ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਮਿਨਰਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤੁਹਡੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਟਾਪਾ, ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪ੍ਰੌਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ।

ਇਕ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਖੋ।

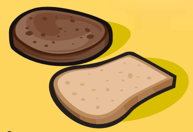


ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜੰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ)

ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਪਕਾਈਆਂ: 125 ਐੱਮ ਅੱਲ (½ ਕੱਪ)
ਕੱਚੀਆਂ: 250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ)

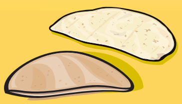
ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮਾਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ਼
1 ਫਲ਼ ਜਾਂ 125 ਐੱਮ ਅੱਲ
(½ ਕੱਪ)

100% ਜੂਸ
125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ)



ਬ੍ਰੈਡ
1 ਸਲਾਈਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ)

ਬੇਗਲ
½ ਬੇਗਲ (45 ਗ੍ਰਾਮ)



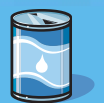
ਫਲੈਟ ਬ੍ਰੈੱਡਾਂ
½ ਪੀਟਾ ਜਾਂ ½ ਟੌਰਟੀਆ
(35 ਗ੍ਰਾਮ)

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ,
ਬੁਲਗੁਰ ਜਾਂ ਕੀਨੋਆ
125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ)

ਸੀਰੀਅਲ
ਠੰਢਾ: 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਰਮ: 175 ਐੱਮ ਐੱਲ

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ
ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਕੂਸਕੂਸ
125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ)

ਦੁੱਧ ਸਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
(ਮਿਸ਼ਰਤ)
250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ)

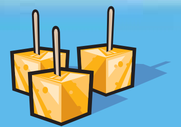


ਡੱਬਾਬੰਦ ਦੁੱਧ
(ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ)
125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ)

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ
ਸੋਇਆ ਦੇ ਪਦਾਰਥ
250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ)

ਯੋਗਰਟ (ਦਹੀਂ)
175 ਗ੍ਰਾਮ
(¾ ਕੱਪ)

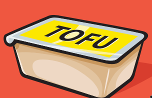
ਕੈਫੀਰ
175 ਗ੍ਰਾਮ
(¾ ਕੱਪ)



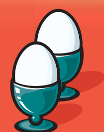
ਪਨੀਰ
50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਔਂਸ)

ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼,
ਪੋਲਟਰੀ, ਲੀਨ ਮੀਟ
75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)/125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ)

ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ
175 ਐੱਮ ਐੱਲ
(3/4 ਕੱਪ)



ਟੋਫੂ
150 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ
175 ਐੱਮ ਐੱਲ (¾ ਕੱਪ)



ਆਂਡੇ
2 ਆਂਡੇ

ਪੀਨੱਟ ਜਾਂ ਨੱਟ ਬਟਰ
(ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ)
30 ਐਮ ਐਲ (2 ਚਮਚੇ)

ਛਿਲਕਾ ਲਾਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
60 ਐੱਮ ਐੱਲ (¼ ਕੱਪ)

ਤੇਲ ਅਤੇ ਥਿੰਦਿਆਈਆਂ (ਫੈਟਾਂ)

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ – 30 ਤੋਂ 45 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਤੋਂ 3 ਚਮਚੇ) – ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਮਿਓਨੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਕਨੋਲਾ, ਓਲਿਵ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੋ।
- ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਰਤੋ।
- ਮੱਖਣ, ਸਖ਼ਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਲਾਰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ...

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ – ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਉਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਵਕਤ!

- **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਸੰਗਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਉ।**
  - ਬਰੌਕਲੀ, ਰੋਮੇਨ ਲੈਟਸ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਵਰਗੀਆਂ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਉ।
  - ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਸਿਆਲੂ ਕੱਦੂ (ਸਕੁਐਸ਼) ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਗਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।
- **ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼ ਖਾਉ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।**
  - ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਤਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਟਿਰ ਫਰਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।
- **ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼ ਖਾਉ।**

- **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧੀਆਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਖਾਉ।**
  - ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਜਵੀ, ਕਿਨੋਆ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲਾਂ ਵਰਗੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਉ।
  - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੈੱਡਾਂ, ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਖਾਉ।
- **ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।**
  - ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।
  - ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਵਾਦ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਸਾਸ ਜਾਂ ਸਪਰੈਡ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ।

- **ਹਰ ਰੋਜ਼ 1% ਜਾਂ 2% ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਪੀਉ।**
  - ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਪੀਉ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਾਏ ਹੋਣ।
- **ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।**
  - ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਰਟ ਜਾਂ ਪਨੀਰਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।

- **ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼), ਦਾਲਾਂ (ਲੈਂਟਿਲ) ਅਤੇ ਟੋਫੂ, ਵਰਗੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਉ।**
- **ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਉ।***
  - ਚੈਰ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰਿਲ, ਸੈਲਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ ਅਤੇ ਟਰਾਉਟ ਵਰਗੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- **ਲੀਨ ਮੀਟ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਉਹ ਬਦਲ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਟ ਜਾਂ ਲੂਣ ਥੋੜਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।**
  - ਮੀਟ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਫੈਟ ਲਾਹ ਦੇਵੋ। ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਸਕਿਨ ਲਾਹ ਦਿਉ।
  - ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਰੋਸਟ ਕਰਨ, ਬੇਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਰਤੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫੈਟ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਸਾਸਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਮੀਟ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਅਤੇ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਆਪਣੀ ਤ੍ਰੇਹ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੁਝਾਉ!

ਨੇਮ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਆਪਣੀ ਤ੍ਰੇਹ ਬੁਝਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਕੈਲਰੀਆਂ ਮੁਕਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।

* ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਕਾਰਨ ਮਰਕਰੀ (ਪਾਰੇ) ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthcanada.gc.ca ਦੇਖੋ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ...

ਬੱਚੇ

ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਗਸਣ ਲਈ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੋਟੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦਿਉ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਨਾ ਲਾਉ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਿਉ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਚੰਗੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ।

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ **ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ** ਵਾਲੇ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਆਇਰਨ** ਵੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹਾ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ 2-3 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ।

ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

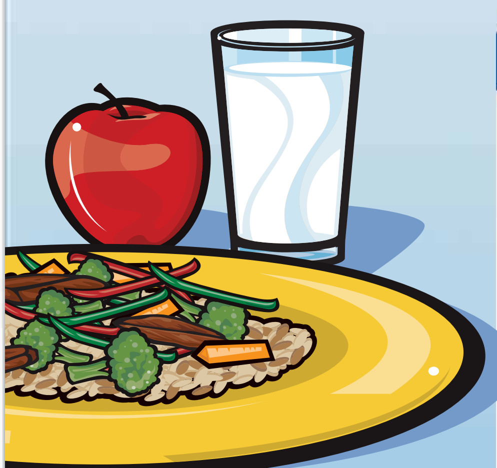
- ਸਨੈਕ ਲਈ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਲਵੋ, ਜਾਂ
- ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸਮੇਂ ਟੋਸਟ ਦੀ ਇਕ ਵਾਧੂ ਸਲਾਈਸ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਵਾਧੂ ਗਲਾਸ ਪੀਉ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ** ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 µg (400 IU/UI) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਗਿਣਾਂ?



ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਬੀਫ ਸਟਿਰ-ਫਰਾਈ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਡੀਜ਼ਰਟ ਲਈ ਇਕ ਸੇਬ		
250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਬਰੌਕਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	=	**ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ** 2 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਾਂ
75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਔਂਸ) ਲੀਨ ਬੀਫ	=	**ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ ਦੀ** 1 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ
250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਭੂਰੇ ਚੌਲ	=	**ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ** 2 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਾਂ
5 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਚਮਚਾ) ਕਨੋਲਾ ਓਇਲ (ਤੇਲ)	=	ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ **ਤੇਲ ਅਤੇ ਫੈਟਾਂ** ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ
250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) 1% ਦੁੱਧ	=	**ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ ਦੀ** 1 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ
1 ਸੇਬ	=	**ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼ਾਂ ਦੀ** 1 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਉ ਅਤੇ ਅੱਜ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ!

ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੰਗੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ।
- ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ।
- ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੱਗਣਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ।
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ।

ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭਾਰ ਵਲ ਚੁੱਕਿਆ ਇਕ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2½ ਘੰਟੇ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ।

ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਵਧਾਉ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਉ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭਾਰ ਵਲ ਇਕ ਹੋਰ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ *ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ* ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ।
- ਕੇਕ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀ, ਕੁੱਕੀ ਅਤੇ ਗਰੇਨੋਲਾ ਬਾਰ, ਡੋਅਨੱਟ, ਮਫਿਨ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਜੰਮਾਈ ਡਿਜ਼ਰਟ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਆਂ, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਨਾਚੋ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸਨੈਕ, ਸ਼ਰਾਬ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਡਰਿੰਕ ਵਰਗੇ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਾਣ/ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ।

ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ

- ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਚੁਣਨ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ, ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦਰਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਉਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਓੱਪਰ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਅੱਜ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ...

- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਸ਼ਤਾ (ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ) ਖਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਰੋ - ਬੱਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰ ਜਾਉ, ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤੋ।
- ✓ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼ ਖਾਉ।
- ✓ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ।
- ✓ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਵਕਤ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (ਮੈਨਿਊ) ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ✓ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!
- ✓ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਵੋ !

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਟੂਲਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Publications
Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
ਈ-ਮੇਲ: publications@hc-sc.gc.ca
ਫੈਕਸ: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.
Également disponible en français et certaines autres langues.

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2011. © Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011.
ਇਹ ਲਿਖਤ ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ।
HC Pub. / SC Pub. : 4835 Cat.: H164-38/1-2011Pu-PDF ISBN: 978-0-662-03619-7