

KEEP ON TRACK

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਸਰਲ ਕਦਮ



ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਹਰ ਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੌਰਾ ਪੈਣ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਿਡਨੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਲਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੌਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਲਈ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣੇ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਬਦੀਲੀ (ਚੇਂਜ) ਲਿਆਓ—ਸਰਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਆਓ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ!



01 ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਕੀ?

- 02 ਭੋਜਨ
- 09 ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- 11 ਸਨੈਕਸ

ਕਿਵੇਂ?

- 13 ਸਮਝਦਾਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ
- 15 ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਚੁਣੋ
- 17 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ
- 19 ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਓ ਚੰਗਾ ਖਾਓ

21 ਸਰਗਰਮ (ਐਕਟਿਵ) ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਕੀ?

- 22 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ
- 23 ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਕਿਵੇਂ?

- 25 ਟੀਚੇ ਮਿਥੋ
- 26 ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- 26 NYC (ਐਨ ਵਾਈ ਸੀ) ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਿੰਮ ਬਣਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ



ਅੱਜ ਦੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ-ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ,

ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 2,000 ਜਾਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 2,300 mg ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਫੂਕਦੇ ਹੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਔਸਤ ਅਮਰੀਕਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਡੀਅਮ ਪੈਕ ਕੀਤੇ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਨਮਕਦਾਨੀ ਤੋਂ। ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਬਤ (ਹੋਲ) ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ-ਅੰਸ਼ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ - ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ (Building a Healthy Plate)” ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤੇ ਵਾਧੂ ਸੇਧਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ।

ਭੋਜਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ

ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਪਿਆਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਸੁਝਾਅ: ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਧਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ” ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਾਲਗ ਦੀ ਪਲੇਟ 9 ਇੰਚ ਚੌੜੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਲੇਟ 7 ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ½ ਭਾਗ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ¼ ਭਾਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰੋ — ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਦਾ ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਚਿਕਨ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦੇ ਪੱਟ ਦਾ ਮੀਟ), ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ (ਸੀਫੂਡ) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੱਛੀ) ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਟੋਫੂ)।
- ¼ ਭਾਗ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।



ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ!

- ਮਿੱਠੀਆਂ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਸੁਆਦੀ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਨੂੰ ਐਨਵਾਈਸੀ (NYC) ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਫਲ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੱਟਕੇ ਜਮਾਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਕੀ ਚੁਣੀਏ

- ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਗਾਜਰਾਂ, ਗੋਭੀ, ਭਿੰਡੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਖੀਰੇ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਜੁਚੀਨੀ, ਸੇਬ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਆਤੂ, ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ। ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਜ਼ਾ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਚਾਸ਼ਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸੇ ਫਲ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਏ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। (ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਥ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੰਨਾ 15 ਦੇਖੋ।)
- ਜੂਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਾਬਤ ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਪੀਤਾ, ਆਤੂ, ਅਮਰੂਦ, ਪਰਸਿੱਮਨ, ਤਰਬੂਜ਼, ਨਾਖਾਂ, ਅਨਾਰ, ਲੀਚੀ ਅਤੇ ਅੰਬ। ਸਾਬਤ ਫਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਬਗੀਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਦੀ ਚੌਂਕੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ!



ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ

- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮੰਡੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।
 - ਐਨਵਾਈਸੀ (NYC) ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਾਨ ਮਾਰਕਿਟਾਂ SNAP (ਜਿਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਟੈਮਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ EBT ਕਾਰਡਾਂ (ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਬੈਨੀਫਿਟ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ \$5 ਖਰਚੋ, ਅਤੇ \$2 “ਸਿਹਤ ਬੱਕ” ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - ਐਨਵਾਈਸੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਰਕਿਟਾਂ ਵਿਖੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਬੱਕ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਤ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦੋ।
- ਜਮਾਓ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਸਟੋਰ ਦੇ ਬਰਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸਭਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ—ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ। ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਦੂ, ਮੂਲੀ, ਕਮਲ ਕਕੜੀ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੀਐਸਏ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਸੀਐਸਏ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੁਪਰਟੈਂਡ ਐਗਰੀਕਲਚਰ (ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਪਿਤ ਖੇਤੀ)। ਸੀਐਸਏ ਖੇਤਰੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ‘ਸ਼ੇਅਰ’ ਖਰੀਦਕੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਉਤਪਾਦ ਤਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਫਤਾਵਾਰ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਜੂਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਕਤੂਬਰ ਜਾਂ ਨਵੰਬਰ ਤਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਹੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਸ਼ੇਅਰ ਸਪੁਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੀਐਸਏ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, nyc.gov/health ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਸੀਐਸਏ” ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- **ਮੀਨਾ** — ਬ੍ਰੋਕਫਾਸਟ ਲਈ, ਮੈਂ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਪਾਲਕ ਨਾਲ ਆਮਲੇਟ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
- **ਆਕਾਸ਼** — ਮੈਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਜਿਨ** — ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੈਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਓਟਮੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।



ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪੌਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਵੀ ਖਾਣਗੇ। ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਔਰਤਾਂ, ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ (WIC) ਲਈ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (New York State Special Supplemental Nutrition Program) www.health.ny.gov ਦੇਖੋ ਅਤੇ “WIC” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ 800-522-5006 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (TTY ਪਹੁੰਚ 800-655-1789 'ਤੇ ਹੈ)।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (New York City Human Resources Administration Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)), ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਸਟੈਮਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ nyc.gov/hra ਦੇਖੋ ਅਤੇ “How to apply for SNAP” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ HRA ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 718-557-1399 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ

- **ਸ਼ੀਲਾ** — ਮੈਂ ਫੋਲਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਤਾਜ਼ਾ ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਲਸਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਧਨੀਆ, ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਲਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ!
- **ਰਾਜ** — ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੌਤੇ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਲਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਸਦਾ ਚੇਹਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ!



ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ) ਪੌਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ (ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਲੱਕ ਵਾਸਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੇ LDL (“ਖਰਾਬ”) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਚੁਣੀਏ

- ਪੌਦਿਆਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਗੇ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਲੋਬੀਆ), ਸੁੱਕੀ ਮਸੂਰ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਸੋਯਾ ਉਤਪਾਦ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ: ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਅੰਡੇ
- ਬਿਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ
- ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼

ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ

- ਫਲੀਆਂ, ਮਸਰ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਵਰਗੇ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਣ ਯੋਗ (ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੋ।
- ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਜਮਾਓ। ਇਹ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵੀ ਜਾਇਕੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮੀਟ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੱਟ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ ਜਦ ਇਹ ਸੇਲ 'ਤੇ ਹੋਣ। ਭੋਜਨ-ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ

ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਵਿਵਿਧਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹਰ ਹਫਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਚੌਲ, ਰੋਟੀ, ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਖਰੀਦੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰੋਸਣ ਦਿਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਲੈਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ।



ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਓ।

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚਲਾ ਆਹਾਰੀ ਰੋਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਸ਼ਬਦ “ਸਾਬਤ” ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁਣੀਏ

- 100% ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਰੈਂਡ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਲਾਈਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਗਰਾਮ ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਹੋਵੇ
- ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਆਟੇ ਦਾ ਪਾਸਤਾ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਨੂਡਲਸ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਬਾ ਅਤੇ ਬੱਕਵ੍ਰੀਟ ਨੂਡਲਸ
- ਬੱਲਗਰ, ਬਾਜਰਾ, ਕੀਨੋਆ ਜਾਂ ਫੈਰੋ
- ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਟੋਰਟਿਲਾਸ, ਨਾਨ ਜਾਂ ਰੋਟੀ
- ਓਟਮੀਲ: ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਸੁਆਦ ਲਈ ਦਾਲਚੀਨੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ ਪਾਓ।
- ਘੱਟ ਆਮ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਨੋਆ (quinoa) ਅਤੇ ਜੌਂ: ਇਹ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।
- ਸਾਦਾ, ਹਲਕਾ ਨਮਕੀਨ ਪੌਪਕੌਰਨ



ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ

- ਸਟੋਰ ਬਰਾਂਡ ਵਾਲੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਰੀਦੋ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ। ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ ਸ਼ੈਲਫ-ਲਾਈਫ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ

ਮੁੱਠ ਭਰ = 1 ਤੋਂ 2 ਔਂਸ (ਗਿਰੀਆਂ, ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ੈਲਸ)

ਹਥੇਲੀ = 3 ਔਂਸ (ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ)

ਅੰਗੂਠਾ = 1 ਔਂਸ (ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ)

ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਜਾਂ ਕੱਪ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੱਥ = 8 ਔਂਸ (ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ, ਬੈਂਡ ਦੇ 2 ਟੁਕੜੇ, ਪਕਾਇਆ ਅਨਾਜ, ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚੌਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਅਨਾਜ)

ਵਿਭਾਜਿਤ ਆਕਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਹੱਥ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਫਲ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਧਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ” ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪਲੇਟ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, choosemyplate.gov ਤੇ ਜਾਓ





ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

ਅਮਰੀਕਨ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ, ਜੁਸ, ਮਿੱਠੀ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਡੇ ਦੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ 20-ਆਊਂਸ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ 250 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ 16 ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੋਟੋ ਚਮਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੀਆਂ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਵਿਟੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੇਅ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ...	ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ...
ਪੂਰੀ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ	ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
ਨਿਰੋਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ	ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ (ਸਕਿਮ) ਜਾਂ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (1%) ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
ਸੋਡਾ	ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਪਾਣੀ
ਏਲੋਏ ਪੇਅ-ਪਦਾਰਥ	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਇਆ ਪਾਣੀ
ਉੱਬਲੀ ਚਾਹ	ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਰਫ ਨਾਲ ਗ੍ਰੀਨ ਚਾਹ



ਕੀ ਚੁਣੀਏ

- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ: ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਵਾਸਤੇ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂਆਂ, ਮੁਸ਼ਮੀਆਂ, ਸੰਤਰਿਆਂ, ਤਰਬੂਜ਼, ਖੀਰਾ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਪਾਓ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ: ਸਾਦਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਚਰਬੀ-ਮੁਕਤ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ। ਚੀਨੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੈਲਜ਼ਰ (ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਵਾਟਰ (ਬੁਲਬੁਲੇਦਾਰ ਪਾਣੀ)): ਸਾਦਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ।
- ਸਾਦਾ, ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ (ਸਕਿਮ) ਜਾਂ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (1%) ਦੁੱਧ – ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ 'ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੁੜ-ਵਰਤਣਯੋਗ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੈਲਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਮਿਲਾਓ। ਇਹ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਫੈਂਸੀ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੇਅ-ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣ

- **ਜੋਮਸ** — ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਸ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਲਸੀ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ ਵੀ।
- **ਹਰਪ੍ਰੀਤ** — ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੁਦੀਨਾ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਿਆ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੈ।
- **ਗ੍ਰੇਸ** — ਮੈਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਚਾਹ ਦਾ ਬਰਤਨ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਕੇ ਲਈ ਬਣਾਕੇ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੋਜਨ ਅੰਬ ਜਾਂ ਆੜੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਸੁਝਾਅ

ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਉਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਦਾ, ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਉੱਤਰਿਆ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਬਣਾਵਟੀ ਸਵਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

1 ਅਤੇ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਨਿਰੋਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੂਸ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, 4-ਆਊਂਸ ਦੇ ਜੂਸ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਲੱਭੋ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਮਿਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਚੀਨੀ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸਨੈਕਸ

ਪੈਕ ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕਸ

ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭੁੱਖੇ ਹੋਵੋਂ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਪਿਆਸੇ, ਬੋਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਗੂਸਤ। ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਕੀ ਚੁਣੀਏ

- ਡਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁਮਸ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਦੀ ਡਿਪ
- ਸਾਬਤ ਫਲ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ, ਸਾਦੀ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਲੱਸੀ
- ਸੇਬ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਦੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਿਰੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਚਮਚ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਸਖਤ-ਉਬਾਲਿਆ ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਚੀਜ਼
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ-ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠੀ
- ਸਾਦਾ, ਹਲਕਾ ਨਮਕੀਨ ਪੌਪਕੌਰਨ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

- **ਲਵਲੀ** — ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਬੰਦਗੋਭੀ ਨੂੰ ਲਸਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਜੇਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭੁੰਨ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।
- **ਅੰਮ੍ਰਿਤ** — ਮੈਂ ਪੇਟ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਸੋਯਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫ੍ਰੋਜਨ ਕੇਲੇ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।
- **ਸੁਸ਼ੋਨ** — ਸੁਆਦੀ ਡਿਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਹੁਮਸ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੱਪ ਪੈਕ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਟਰ ਜਾਂ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।

ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖੁਦ ਕੱਟੋ।
- ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਭੋਜਨ-ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰੋ।
- ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਫਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।





**ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ ਅਤੇ
ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:**

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਭੁੱਖੇ ਆਉਣ।

ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਦੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੀਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸ਼ੇਕ, ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਦਹੀਂ ਪੇਪਸ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਜੀ ਗਿਮਬੈਪ।

ਸਮਝਦਾਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ

ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸੈਂਕੜੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀ ਚੁਣੀਏ

- ਉਤਪਾਦ, ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀਮਤ ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀਆਂ, ਗ੍ਰੀਨ ਕਾਰਟਸ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਪ ਹੈਲਦੀ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਕੋਰਨਰ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਕੋਨੋ ਦੇ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ।
- ਸਾਰੇ ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਘਟਕ (ingredient) ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਮੱਗਰੀ (ingredient) ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ:
 - ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
 - ਭੋਜਨ ਵਰਗੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ
 - ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਨ ਸੀਰਪ, ਡੈਕਸਟਰੋਜ਼, ਮੋਲੈਸਿਸ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਅਰਕ)
 - ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸੁਝਾਅ

ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

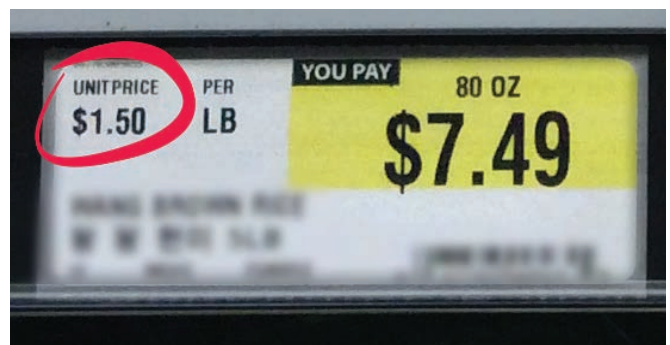
ਸਟੋਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨੂੰ “ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨਵਾਲੇ” ਬਣਨ ਦਿਓ।” ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮੰਡੀ ਵਿਖੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।

- ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ

- ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਰਵਉਤਮ (ਵਧੀਆ) ਸੌਦੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਮੌਸਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੂਪਨਾਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਸਟੋਰ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਰਕੂਲਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਹਾ ਲਓ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਓਨੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਲੰਚ ਲਈ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ ਬਣਾਓ। ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
 - ਝੀਂਗੇ ਅਤੇ ਕਟੀ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਤਲੋ; ਡਿਨਰ ਲਈ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਝੀਂਗੇ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਲੰਚ ਲਈ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੇਸਲਾਅ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।
- ਜਦ ਉਤਪਾਦ ਵਿਭਿੰਨ-ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਮੁੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਕਾਈ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕਾਈ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਬਿਹਤਰ ਮੁੱਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਟੈਗ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।







ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਚੁਣੋ

ਨਮਕ ਘਟਾਓ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਡੀਅਮ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ 2,300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਨਮਕ-ਹਰ ਰੋਜ਼।

ਔਸਤ ਅਮਰੀਕਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਮਕ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਿਕਸ (ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ), ਸੋਯਾ ਚਟਨੀ, ਮੱਛੀ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਨਮਕੀਨ ਸੁੱਕੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਝੀਂਗੇ ਦੀ ਪੇਸਟ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ
- ਫ੍ਰੀਜ਼ਨ ਸੁਵਿਪਾਜਨਕ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦੇ ਰੋਲ, ਵੜੇ ਅਤੇ ਸਮੋਸੇ
- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲੇ ਸਨੈਕਸ ਮਿਕਸ, ਨਮਕੀਨ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਖਸਤੇ ਤਲੇ ਸਨੈਕਸ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਯੂਨਿਟ	ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਰੇਂਜ	ਸੋਡੀਅਮ ਬ੍ਰਾਂਡ 1	ਸੋਡੀਅਮ ਬ੍ਰਾਂਡ 2	ਸੋਡੀਅਮ ਬ੍ਰਾਂਡ 3
ਫ੍ਰੀਜ਼ਨ ਸਮੋਸੇ	2 ਟੁਕੜੇ (~50g)	60-480 mg	60 mg	340 mg	480 mg
ਰਲਿਆ ਮਿਲਿਆ ਆਚਾਰ	20g (~1 ਚੱਮਚ)	373-1133 mg	1133 mg	700 mg	373 mg
ਸੋਯਾ ਚਟਨੀ	15ml (~1 ਚੱਮਚ)	575 -1120 mg	575 mg	920 mg	1120 mg
ਫੋਜਨ ਵੜੇ	100g	300-510 mg	510 mg	445 mg	300 mg



- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮਕੀਨ ਮੀਟ, ਸਪੇਨੀ ਮੈਕਰੇਲ, ਸੋਸੇਜ਼, ਮੱਛੀ ਦੇ ਕੇਕ, ਸਪੈਮ, ਹਾਟ ਡਾਗ, ਸੋਸੇਜ਼ ਅਤੇ ਬੇਕਨ

ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੇ ਕਈ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਟਨਿਆਂ, ਮਸਾਲਾ ਮਿਕਸ ਜਾਂ ਆਚਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਨਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸੋਯਾ ਚਟਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 900 mg ਸੋਡੀਅਮ—ਹੁੰਦਾ ਹੈ-ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਮਚੀ ਜਾਂ ਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ (6-7 ਚੱਮਚੇ) ਕਿਮਚੀ ਵਿੱਚ 670 mg ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹੁਣ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਰੱਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਲੇਬਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ, ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਨਮਕ ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਮਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਡੱਬੇ ਪਿੱਛੇ ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ (ਲੇਬਲ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 1 ਭਾਗ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ 3 ਭਾਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	2 8 fl oz (2g)
Amount Per Serving	
Calories	40
% Daily Values*	
Trans Fat	3%
Cholesterol 1	25%
Sodium 10mg	3%
Total Carboh	0%
Dietary F	0%
Added Sugars	8%
Protein 2g	4%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ

ਘਰੇ-ਪਕਾਏ ਖਾਣੇ ਅਕਸਰ ਬਾਹਰ ਖਾਧੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ-ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- "ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ" ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
 - ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।
 - ਖਾਣਾ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰਾਤ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵਰਤੋ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਸਾਬਤ ਭੋਜਨਾਂ (ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਲਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਰੋ।
 - ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਟ ਲਓ। ਝਟਪਟ ਸਨੈਕਸ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

- ਸੂਪ, ਸਟਿਊਜ਼ (stews) ਅਤੇ ਸੌਸ (sauce) ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚਟਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਬਣਾਓ: ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟਮਾਟਰ + ਪਿਆਜ਼ + ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ = ਬਗੀਚੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੈਰਿਤ ਸੁਆਦ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਆਧਾਰ।
- ਸਲਾਦ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਅਨਾਜਾਂ, ਜਾਂ ਦਹੀਂ (ਸਾਦੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਵਰਤੋਂ) ਵਿੱਚ ਫਲ ਮਿਲਾਓ।
- ਮਿੱਠੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਲੀਏ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ (ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਫਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਬਤ-ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਏਡੋਬੋ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਲਸਣ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਰਗੇ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲਿਆਂ (ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ) ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਓਰੀਗੈਨੋ, ਤੁਲਸੀ, ਸੇਲਰੀ ਬੀਜ, ਕਰੀ ਪਾਉਡਰ, ਜੀਰਾ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਪਿਆਜ਼ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਵਰਤੋਂ।





- ਭੁੰਨਣਾ, ਸੇਕਣਾ, ਸੀਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਕੇ ਭੁੰਨਣਾ, ਉਬਾਲਣਾ, ਹਲਕਾ-ਤਲਣਾ ਅਤੇ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਚ ਸਕੇ।
- ਸਰਲ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ: ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਨਵੰਬਰ ਤੱਕ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮੰਡੀ ਵਿਖੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਪਾਓ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਰਵਾਇਤ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਾਰੀ ਲਓ।
- ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ TV ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜਦ ਹਰ ਕੋਈ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਵਿੰਗ ਕਟੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ) ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।



ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖਾਓ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਚਿੱਤ ਮਹੌਲ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰੋ। ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪਰੋਸਣ ਦਿਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਓ ਚੰਗਾ ਖਾਓ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਐਂਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ 1,500 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ—ਲਗਭਗ ਓਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲਗਭਗ 80% ਨਮਕ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਨਮਕਦਾਨੀ ਤੋਂ।

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਮੀਨੂ ਬੋਰਡਾਂ 'ਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
 - ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, menustat.org ਦੇਖੋ।
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ, ਚਟਨੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਟ ਟਾਪਿੰਗਸ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾਏ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਆਚਾਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਮਚੀ) ਨੂੰ ਸੀਮਤਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤੇ ਅੱਧਾ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਤਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੀਨੂ ਉੱਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ ਜੋ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਣ, ਸੀਕ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੇਕੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੱਖਣ, ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮੀ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਲਈ ਆਸਾਨ ਸੁਝਾਅ:

ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਹੋਰ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੌਕੇ ਸ਼ੋਰਬਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੂਪ ਜਾਂ ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਲਓ।

ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



ਸਕਿਯ ਢੰਗ ਕਾਲ ਜਿਉਣਾ



ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ, ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ



ਸੁਝਾਅ

ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਘਰ ਦੇ ਨਿੱਕੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਲਗਾਉਣਾ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੋਈ ਸਰਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਚਿੜੀਆਘਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ।

ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ, ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮ ਗੇਮ ਖੇਡੋ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

- ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਬਾਇਕਿੰਗ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਣਾ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ, ਗੋਲਫ, ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜੁੱਬਾ ਕਲਾਸ ਤੇ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਨਿਉ ਯਾਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਸਕ੍ਰਿਯ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

- **ਜਲਾਲ** — ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਅਤੇ ਹਰ ਐਤਵਾਰ ਅਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- **ਤਾਏ** — ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਛਿੱਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਵੀਕ-ਐਂਡਜ਼ ਤੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀ ਤਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ!





ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਫਿਰ **BeFitNYC.org** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਖਰਚ ਵਾਲੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।

ਸ਼ੇਪ ਅੱਪ NYC ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ ਮੁਫਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਸ਼ੇਪ ਅੱਪ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, nycgovparks.org ਦੇਖੋ ਅਤੇ “Shape Up NYC.” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।



ਟੀਚੇ ਮਿਥੋ

- ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥੋ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਬੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
 - ਐਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਚਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ)
 - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਸ਼ਅੱਪ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਿੱਖਲਾਈ)
 - ਹੱਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਦਣਾ ਕਰਨਾ)
 - ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ)

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ।



ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ 10-ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਰਕਆਊਟ ਕਰੋ।
- ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਖਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਓ।
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵੇਟ, ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਮੈਟ ਖਰੀਦੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਤ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕਿੰਨਾਂ ਤੁਰੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?

nyc.gov/dot ਦੇਖੋ ਅਤੇ “Bicyclists” ਅਤੇ “Bike maps” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ



NYC ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਿੰਮ ਬਣਾਓ

- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਯੋਗ ਲੈਂਡਮਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲ ਲੰਬੀਆਂ ਸਾਈਕਲਵਾਕਾਂ, ਪੈਦਲ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹੈਲਮਟ ਪਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਰੋ

ਸਬਵੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਤੇ ਉਤਰੋ	10 ਮਿੰਟ।
ਲੰਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਤੁਰੋ	20 ਮਿੰਟ।
ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀ ਜਾਓ	15 ਮਿੰਟ।
ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜੋ	15 ਮਿੰਟ।
60 ਮਿੰਟ ਤਕ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ!	
ਕੰਮ ਤੇ ਜ਼ਲਦੀ ਜ਼ਲਦੀ ਜਾਣ ਲਈ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਤੁਰੋ	20 ਮਿੰਟ।
ਲਿਫਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਕੇ ਜਾਓ	5 ਮਿੰਟ।
ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰ ਪਾਰਕ ਕਰੋ	5 ਮਿੰਟ।
30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ!	

ਸਰੋਤ

- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਵੱਛਤਾ ਵਿਭਾਗ (**New York City Department of Health and Mental Hygiene**)
 - nyc.gov ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ:
 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “Eating well”।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “High blood pressure”।
 - ਸਿਹਤ ਇਕੁਇਟੀ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ “Health Equity”।
 - ਸਰਗਰਮ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “Physical activity”।
 - ਇਸ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “Shop Healthy” ਕਿ ਸ਼ਾਪ ਹੈਲਥੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮੰਡੀ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ SoGood ਲਿਖਕੇ 877-877 ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਫਿਰ nyc.gov ਦੇਖੋ ਅਤੇ “farmers’ markets” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
 - ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
 - ਫੇਸਬੁੱਕ: facebook.com/EatingHealthyNYC
 - ਟਵਿੱਟਰ: @nychealthy
 - Instagram: [nychealthy](https://instagram.com/nychealthy)
- ਯੂ.ਐਸ. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ, ਆਹਾਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ health.gov/dietaryguidelines ਤੇ ਜਾਓ
- ਸੈਂਟਰਜ਼ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸਾਧਨ www.cdc.gov/healthyweight ਤੇ ਜਾਓ
- ਅਮੈਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ www.heart.org ਤੇ ਜਾਓ
- ਚੂਜ਼ ਮਾਈ ਪਲੇਟ (ਮੇਰੀ ਪਲੇਟ ਚੁਣੋ) www.choosemyplate.gov ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “Healthy Eating on a Budget” (ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ) ਜਾਂ “SuperTracker” (ਸੁਪਰ ਟ੍ਰੈਕਰ) ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ

- **ਮਿਲੀਅਨ ਦਿਲ (Million Hearts)**
www.millionhearts.hhs.gov ਤੇ ਜਾਓ
- **ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ NYU ਕੇਂਦਰ (NYU Center for the Study of Asian American Health)**
 - www.med.nyu.edu/asian-health ਤੇ ਜਾਓ
 - ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਜਾਤੀਵਾਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (Racial and Ethnic Approaches to Community Health for Asian Americans (REACH FAR) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ):
www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar
 - DREAM: ਅਲਪਸੰਖਿਅਕਾਂ ਲਈ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖੋਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ (Diabetes Research, Education, and Action for Minorities):
www.med.nyu.edu/asian-health/research/dream-diabetes-research-education-and-action-minorities
- **ਕੈਲਸਗਨ ਗਠਬੰਧਨ (Kalusugan Coalition)**
www.kcforhealth.org ਤੇ ਜਾਓ
- **The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.**
www.kcsny.org ਤੇ ਜਾਓ
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲੀ**
www.healthiernyc.org ਤੇ ਜਾਓ
- **ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਿੱਖਸ (UNITED SIKHS)**
www.unitedsikhs.org ਤੇ ਜਾਓ

Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008 and the National Institutes of Health - National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number P60MD000538. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

