

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ 321

(Punjabi Version)



ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ।

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ 3 ਕਦਮ
- 1 ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਹਿੱਸਾ
 - 2 ਸਮਾਰਟ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ
 - 3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਹਿੱਸਾ

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ,

- ਅਨਾਜ ਮੁੱਖ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਬਾਕੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੀਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਡੱਬੇ/ਪਲੇਟ ਨੂੰ **ਛੇ ਹਿੱਸਿਆਂ** ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ **ਅਨਾਜ** ਤਿੰਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਬਾਕੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ **ਸਬਜ਼ੀਆਂ** ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ **ਮੀਟ (ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ)** ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, **ਅਨਾਜ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼), **ਸਬਜ਼ੀਆਂ** ਅਤੇ **ਮੀਟ** ਦਾ ਲੰਚ ਬਾਕਸ/ਪਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ **3:2:1** ਹੈ।



ਸਮਾਰਟ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ

ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੇਲ (ਚਰਬੀ), ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਅਤੇ ਖੰਡ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਜਮਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋ

ਅਨਾਜ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਵਾਲੇ ਚੌਲ, ਅਤੇ ਹੋਲਮੇਲ ਬਰੈੱਡ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਤਾਜ਼ੀਆਂ (ਸਰੋਂਧਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਲੌਕੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲਦਾਰ ਚੀਨੀ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਪੇਨਾ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ੀਟਕੇ ਮਸ਼ਰੂਮ
ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ	ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ (ਲੀਨ ਮੀਟ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਨ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਬੀਫ ਟੈਂਡਰਲੌਇਨ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਗੈਰ-ਤਲੇ ਹੋਏ ਸਾਦੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਬੀਨ ਕਰਡ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਟੋਫੂ

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਤ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮਾਂ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੂਲੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ "ਸੀਮਤ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮਾਂ" ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

- ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਪੌਸ਼ਲੀਆਂ, ਬੀਫ ਬ੍ਰਿਸਕੇਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜਾਂ ਸਰੋਂਧਿਅਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰਬਿਕੂਡ ਸੂਰ, ਸੌਸੇਜ, ਸੁਰੋਂਧਿਅਤ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਹਰਾ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੀਟ
- ਤਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਨੂਡਲਜ਼
- ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਵੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਮੈਰੀਨੇਡ, ਫਰਮੈਂਟਡ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਰੀ, ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਖੱਟੀ ਚਟਨੀ, ਵ੍ਹਾਈਟ ਸੌਸ/ਕਰੀ ਸੌਸ (ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਭਾਫ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀ)

ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਮਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਸਕੂਲੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ "ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਮਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ" ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪੋਰਕ ਚੋਪ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਈ-ਫੂ ਨੂਡਲਜ਼
- ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਵੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਬਣੀ ਵ੍ਹਾਈਟ ਸੌਸ, ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀ ਕਰੀ ਸਾਸ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮਕੀਨ ਮੱਛੀ, ਨਮਕੀਨ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਸੁਰੋਂਧਿਅਤ ਲੰਗੂਚਾ

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਠਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮਿਠਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮਿਠਾਈ ਦੀ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਦਰਸ਼ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੰਨਣਾ, ਉਬਾਲਣਾ, ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਤਲਣਾ।
- ਅਦਰਕ, ਲਸਣ, ਸੌਂਫ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਵੀ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਚੁਣੋ, ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਕੱਦੂ ਦੀ ਚਟਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਚਟਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਲਓ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਚਾਈਨੀਜ਼ ਸ਼ੈਲੀ		ਪੱਛਮੀ ਸ਼ੈਲੀ	
ਮਿੱਠੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫਿਸ਼ ਫਿਲਟ (ਸ਼ਾਮਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)	+ ਮਸ਼ਰੂਮ ਅਤੇ ਸਨੈਪ ਮਟਰ	ਫ੍ਰਾਈਲੀ ਤਿਰੰਗੀ ਬੇਲੇਨੇਜ਼	+ ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ
ਸੁੱਕੇ ਸ਼ੀਟਕੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਅਤੇ ਵਾਟਰ ਚੈਸਟਨਟਸ (ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੀਮਡ ਪੋਰਕ ਪੈਟੀ	+ ਪੱਤਾਗੋਭੀ	ਕਲੈਮ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਪੇਲਿਨੀ ("ਏਂਜਲ ਹੇਅਰ")	+ ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਬੈਂਗਣ
ਹਿਲਾ ਕੇ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ (ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)	+ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਲੌਕੀ	ਸੈਂਡਵਿਚ: ਪੂਰੇ ਮੀਲ ਦੀ ਰੋਟੀ 'ਤੇ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਟੁਨਾ	+ ਮਿੱਠੇ ਕੌਰਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ 321 ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ, ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" ਵੈੱਬਸਾਈਟ
https://school.eatsmart.gov.hk



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ 321