

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

(Punjabi Version)



ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਗੁਆਚੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ

- ਸਨੈਕ ਤਾਂ ਹੀ ਖਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1.5 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।
- ਸਨੈਕਸ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਗਲੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਲਈ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। 125kcal (525kJ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਅਤੇ 250ml ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੀ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੂਕੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ-ਮੁਕਤ ਚਿਊਇੰਗ ਗਮ, ਡਾਈਟ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਮਿਠਾਸ ਸ਼ਕਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



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



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



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਯੋਗ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੂਲ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਚੁਣਿਆ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੀਆ ਸਨੈਕਸ

ਅਨਾਜ

- ਚਿੱਟੀ ਬਰੈਡ / ਪੂਰੀ-ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਸੌਗੀ ਦੇ ਜੁੜਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ-ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ)
- ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ / ਅੰਡੇ / ਟੁਨਾ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਪੀਨਟ ਬਟਰ / ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ-ਫ੍ਰੀ ਮਾਰਜਰੀਨ (ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਨਾਲ) ਨਾਲ ਟੋਸਟ



ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੀਰੇ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ)
- ਹਰਾ ਸਲਾਦ (ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ)
- ਸਾਦੇ ਸੀਵੀਡਜ਼
- ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਸਵੀਟ ਕੋਰਨ



ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ / ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ
- ਉੱਚ-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ / ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕਸ



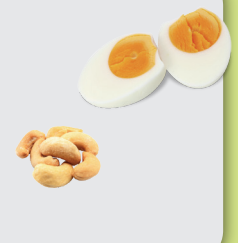
ਫਲ

- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ
- ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀ, ਛਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਗੀ)
- ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਚਿਪਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ ਦੇ ਚਿਪਸ)
- ਫਲਾਂ ਦੀ ਚਾਟ/ਸਲਾਦ (ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ)



ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

- ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ
- ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਸਾਦੇ ਮੇਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਕਾਜੂ)



ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸਨੈਕਸ

ਅਨਾਜ

- ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਬਾਰ
- ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼
- ਹੈਮ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਜੈਮ ਦੇ ਪਤਲੇ ਫੈਲਾਅ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਹੋਵੇ



ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

- ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ / ਮਿੱਠਾ ਦੁੱਧ
- ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ / ਮਿੱਠਾ ਦਹੀਂ
- ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ
- ਉੱਚ-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਮਿੱਠਾ ਸੋਇਆ ਡ੍ਰਿੰਕ



ਫਲ

- ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਏ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ
- ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਸੁੱਧ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ



ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

- ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ
- ਸਟੀਮਡ ਡੰਪਲਿੰਗ
- ਸਟੀਮਡ ਮੱਛੀ ਸਿਉ ਮਾਈ
- ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਨਮਕੀਨ ਗਿਰੀ
- ਮਿੱਠੀ ਬੀਨ ਦਹੀਂ ਦਾ ਹਲਵਾ
- ਮੈਰੀਨੇਟ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ



ਅਜਿਹੇ ਸਨੈਕਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਅਨਾਜ

- ਚਾਕਲੇਟ / ਕੂਕੀਜ਼ / ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਨਾਲ ਲੇਪ ਕੀਤੇ ਵੇਫਰ / ਬਿਸਕੁਟ
- ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਭਰੇ ਬੰਨਸ/ਕੇਕ
- ਇੰਸਟੈਂਟ ਨੂਡਲਜ਼
- ਮੱਖਣ/ਕੈਂਡੀਡ ਮਿਲਕ/ਜੈਮ ਨਾਲ ਟੋਸਟ



ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

- ਮਿਠਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ)
- ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ / ਆਈਸ ਲੋਲੀਜ਼
- ਮਿੱਠੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ / ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ/ਕਰਿਸਪਸ



ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ ਅਤੇ ਫਿਸ਼ ਫਿਲਲੇਟ)
- ਕਰੀ ਵਿਚ ਤਲੇ ਹੋਏ ਮੱਛੀ ਦੇ ਗੋਲੇ
- ਬੀਫ / ਸੂਰ ਦਾ ਝਟਕਾ

