

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

(Punjabi Version)



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ;
- ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰਨਾ;
- ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਾਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ

- ਉਹ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣੋ ਜੋ "3 ਘੱਟ 1 ਉੱਚ" ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਖੰਡ, ਘੱਟ ਨਮਕ, ਅਤੇ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਨੈਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਸਨੈਕ ਦਾ ਸਮਾਂ

- ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਹੀ ਸਨੈਕ ਖਾਓ।
- ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1.5 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨਾਲ ਸਨੈਕਸ ਲਓ।

ਮਾਤਰਾ

- ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਲਈ ਭੁੱਖ ਨਾ ਵਿਗਾੜ ਸਕੇ।



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



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



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

ਵਧੀਆ ਸਨੈਕਸ

ਅਨਾਜ

ਚਿੱਟੇ ਬਰੈੱਡ, ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਬਰੈੱਡ (ਮੇਵਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸਮੇਤ), ਸੋਗੀ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬਨ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਸ਼ਕਰੰਦੀ, ਮੱਖਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੀਨ ਮੀਟ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਟੂਨਾ ਸੈਂਡਵਿਚ), ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਨਾਲ ਟੋਸਟ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੀਰੇ, ਗਾਜਰ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ), ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਸਵੀਟ ਕੋਰਨ।



ਫਲ

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਛਾਣੀਆਂ, ਕਿਸਮਿਸ਼), ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਚਿਪਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ ਦੇ ਚਿਪਸ)।



ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਮੇਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ), ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ।



ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਕਿਮਡ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ)।



ਪੀਣ ਲਈ

ਪਾਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕਸ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਚੀਨੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।

