

ਰਲ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਸੁਗਲ ਕਰਨਾ

Sharing Food, Creating Fun

ਰਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬਿਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



“ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਨਿਕੋਲ, ਉਮਰ 17 ਸਾਲ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ:



- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੌਖ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ, ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਖਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਂਦੇ ਹਨ
- ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਦੇ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਰਵਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਉ ਵੱਡਾ ਕਰਨਾ

- ਮਾਪੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖਾਣਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣਾ ਹੈ

ਸੁਗਲ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



- ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉ
- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹਫਤੇ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ 'ਤੇ ਲਗਾਉ; ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ ਲਈ ਇਕ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਉ
- ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸੂਚੀ (ਮੀਨੂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਢੇ ਰੱਖੋ - ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਣਾਉ, ਬਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਰੈਸਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਖਰੀਦੋ

- ਟੀ ਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ
- ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਉ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਲੰਡਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਖਾਣ ਦਿਉ, ਇਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਿਉ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦਿਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣਾ ਹੋਰ ਲੈਣ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਟੇਬਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ
- ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਹਾਸੇ ਠੱਠੇ ਵਾਲੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੁਗਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਖਿਆਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਬਾਰੇ 3 ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਇਕ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਕੋਈ ਉਹ ਗੱਲ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ
- ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਉ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

www.bettertogetherbc.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਵਾਲ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/dietitian 'ਤੇ ਜਾਉ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ ਜਾਂ phe@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ **BB.200.E28.PU** ਦੱਸੋ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਜਨਵਰੀ 2018

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.vch.ca