

ਲੰਚ ਲਈ ਕੀ ਹੈ?

(What's for Lunch?)

ਲੰਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

(Tips for making lunches)

- ਲੰਚ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਲਾਨ ਕਰੋ। ਪੁਲਾਅ, ਸਟਿਊ, ਸੂਪ, ਜਾਂ ਸੱਪਰ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ ਦੇ ਵਾਧੂ ਭਾਗ ਬਣਾਓ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੰਚ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫਰਿਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਅਤੇ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਲੰਚ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਧੋ ਅਤੇ ਛਿੱਲਕੇ ਰੱਖ ਲਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਬਚੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਰੈਪਸ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ।
- ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਬ੍ਰੈਡ, ਬੰਨ (ਮਿੱਠੀ ਰੋਟੀ), ਛੋਟੇ ਬੈਗੇਲ, ਪੀਟਾ ਬ੍ਰੈਡ, ਟੋਰਟਿਲਾ ਬ੍ਰੈਡ, ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰਾਂ (ਛੋਟੇ ਪਤਲੇ ਬਿਸਕੁਟ) ਅਤੇ ਭਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ। ਤਿਕੋਣ, ਪੱਟੀਆਂ, ਗੋਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਲੰਚ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੰਮਾ ਦਿਓ। ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲਦੇ ਹੋ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਕ ਕਰੋ

(Pack it up healthy)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ([Canada's Food Guide](#)) ਤੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਪੈਕ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਬਾਕੀ ਬਚਦੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਲਈ ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

(Vegetables and Fruit)

ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ, ਨਮਕ ਜਾਂ ਫੈਟ ਜੋੜੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ:

- ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਕੱਦੂਕਾਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਜਾਂ ਲੈਟਸੇ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸਲਾਦ
- ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਸੈਲਰੀ ਸਟਿੱਕ, ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਸਨੈਪ ਮਟਰ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ, ਗੋਭੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੋਕਲੀ “ਦਰਖਤ”
- ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੋਜਨ, ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ
- ਡੱਬਾਬੰਡ ਫਲਾਂ ਦੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਨੀ



ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ

(Whole Grain Foods)

ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਚੁਣੋ ਜੋ ਫੈਟ, ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ:

- ਬ੍ਰੈਡ, ਬੈਗਲ, ਬੰਨ
- ਆਟਾ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਟਾਰਟੀਲਾਸ
- ਚਪਾਤੀ, ਨਾਨ, ਪਿਤਾ
- ਸੀਰੀਅਲ ਬਾਰ
- ਚੌਲ ਕੇਕ
- ਚੌਲ, ਜੌਂ, ਕੁਇਨੋਆ
- ਨੂਡਲਸ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਮੱਫਿਨਸ
- ਕ੍ਰੈਕਰਸ, ਬ੍ਰੈਡਸਟਿੱਕਸ
- ਸੁੱਕੇ ਅਨਾਜ
- ਸਾਦੇ ਪਾਪਕਾਰਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ

(Protein Foods)

ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਠੋਸ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ:

- ਸਕਿਮ, 1% ਜਾਂ 2% ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਫਾਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਯਾ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ਸਾਦੀ ਦਹੀਂ-ਫਲ ਪਾਓ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਡਿਪ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ
- ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਕਿਊਬਸ
- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਸੂਪ

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਨਮਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ:

- ਮਿਰਚ, ਸਟਿਊ, ਮੀਟਬਾਲਸ, ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ, ਬੇਕਡ ਬੀਨਸ
- ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਭਰਕੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ
- ਮਿਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਬੀਨ ਸਲਾਦ, ਫਲਾਫੇਲ, ਹੰਮਸ
- ਨੱਟਸ ਅਤੇ ਨੱਟ ਮੱਖਣ (ਜੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ), ਬੀਜ
- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ, ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ

ਮੀਨੂੰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

(Menu ideas)



ਟਰਕੀ ਨਾਲ ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਟਾਰਟੀਲਾ, ਕੱਸੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਕ, ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ



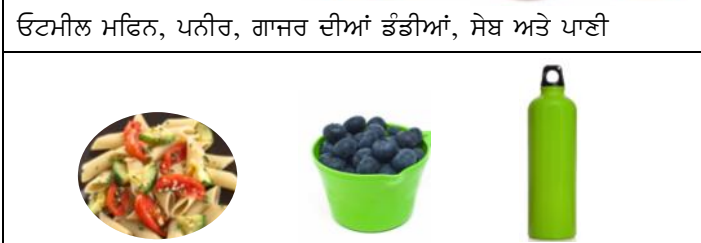
ਪੀਟਾ ਵੈਜਸ, ਹੱਮਸ, ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਹੀਂ, ਸੰਤਰਾ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਨਾਲ ਚੌਲ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ



ਓਟਮੀਲ ਮਫਿਨ, ਪਨੀਰ, ਗਾਜਰ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ, ਸੇਬ ਅਤੇ ਪਾਣੀ



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਪਾਸਤਾ ਸਲਾਦ, ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ



ਪਿਟਾ ਚਿਪਸ ਨਾਲ ਮਿਰਚ, ਫਲ ਦਾ ਕੱਪ ਅਤੇ ਦੁੱਧ



ਟੂਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ, ਕ੍ਰੈਕਰਸ, ਨਾਖ ਅਤੇ ਪਾਣੀ

ਲੰਚ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ

(Packing lunches)

- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੰਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੰਚ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਰਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ।



- ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇੰਸੂਲੇਟਡ ਬਰਤਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ (ਮਿਰਚ, ਸੂਪ, ਜਾਂ ਸਟਿਊ), ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਸੂਲੇਟਡ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਖਾਣਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
 - ਠੰਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ (ਫ੍ਰਿਕਸ, ਠੰਡੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਦਹੀਂ), ਇੰਸੂਲੇਟਡ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਉਤਾਰਕੇ ਰਾਤ-ਭਰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਠੰਡਾ ਖਾਣਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਬਰਤਨ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਲੰਚ ਸਮੇਂ ਪੀਣ ਲਈ ਪਿਘਲਾਓ। ਫ੍ਰੀਜਰ ਪੈਕ ਵੀ ਲੰਚ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੰਚ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਉਹ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਚ ਤਕ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ। ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਰਤਨ ਹੀ ਵਰਤੋਂ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆਂ

(Food allergies)

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ, ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਲੰਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਲੰਚ ਪੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫੈਸਿਲਟੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸੁਆਦੀ ਰੈਸੀਪੀਆਂ (ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨੁਸਖੇ)

(Tasty recipes)

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਐਪਸ ਤੇ ਜਾਓ:

www.healthyeatingstartshere.ca ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ (Inspiring Healthy Eating) ਮਿਲੇਗਾ। (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਹੈਂਡਆਊਟ ਲਈ ਇੱਕੋ-ਜਿਹਾ ਬਣਾਓ)।

[Cookspiration](http://www.cookspiration.com) ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਰੈਸੀਪੀਆਂ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਐਪ। www.cookspiration.com