

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੀਨੂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੋਟਰਿੰਗ ਗਾਈਡ

ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇਣ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਨਿਮਰਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਪਨਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ (ਰੋਸ਼ੇ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਵੰਨਗੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਹਾਰ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40 ਗ੍ਰਾਮ) ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਰੰਗੀਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਟਾਰਟਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਪ ਕੀਤੇ ਵੈਜੀ ਸਟਿਕਸ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਤਾ ਸਾਸ, ਅਤੇ ਪੀਜ਼ਾ ਟੋਪਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ, ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਠਿਆਈ (ਡਿਜ਼ਰਟ) ਦੀ ਚੋਣ ਵਜੋਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲਾਂ ਦਾ ਚੂਰਾ)।
- ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਫਲ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਫਲ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕਰੀਮ), ਨਮਕ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜਿੱਥੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਲੰਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਫਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।





ਸਟਾਰਚਯੁਕਤ ਖਾਣੇ।

ਸਟਾਰਚਯੁਕਤ ਖਾਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟਾਰਚਯੁਕਤ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਰੋਟੀ, ਚੌਲ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ, ਖਾਸਕਰ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਦੇ) ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋਣ।
- ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਭੂਰੇ/ਹੋਲਮੀਲ ਜਾਂ 50/50 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਸਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਖੰਡ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਾਂਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

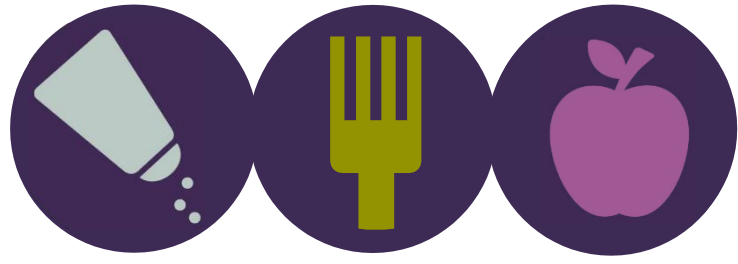
- ਪੁਡਿੰਗ ਅਤੇ ਮਿਠਆਈ (ਡਿਜ਼ਰਟ) ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੰਡ ਜਾਂ ਰਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਵਰਗੇ ਫਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰੋ।
- ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਓ ਅਤੇ ਖੰਡਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਆਉਣ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।
- ਖੰਡ-ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਜਾਂ ਖੰਡ-ਰਹਿਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਵੱਧ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਜੇ ਵੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੀਨੂ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਡੀਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 150ml ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇੰਨੀ ਕੁ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਲਾਗੇ-ਤਾਗੇ ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਰੀਫਿਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠਆਈਆਂ, ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਅਤੇ ਕੇਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ) ਨਾਲ ਬਦਲੋ, ਜਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਚਰਬੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਲਣਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੇਨੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਚਿਪਸ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਰੋਸੋ।
- ਤਲਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਿੱਲ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਸੇਜ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਫੈਲਟ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।



ਨਮਕ

ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਵੱਧ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਨ, ਸੈਸੇਜ ਅਤੇ ਕਰਿਸਪੀ ਭੋਜਨ।
- ਬਦਲਵੀਂ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਟੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਹਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਟਮਾਟਰ ਕੈਚੱਪ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਮਾਤਰਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ, ਜਾਂ ਛੋਟੇ (ਜਾਂ ਅੱਧੇ) ਭਾਗ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਿਸ਼ਾਂ ਦੇ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਜੁਠ ਬਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡੀਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਿਪਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੈਸ਼ ਵਾਲੇ ਸੈਸੇਜ, ਡਿਫੈਲਟ ਚੋਣ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਦੇ ਡੀਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਦੋ ਕੋਰਸ ਭੋਜਨ ਡੀਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਠਿਆਈ (ਡਿਜ਼ਰਟ) ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਆਦੀ ਸਟਾਰਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪ ਵਾਲਾ ਸੂਪ ਜਾਂ ਵੈਜੀ ਸਟਿਕਸ, ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਭੁਰਭੁਰੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਭੁੰਨੇ ਜਾਂ ਪੇਪ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਹ ਤਲੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੁਰਕੁਰੇਪਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਪਲਾਇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।