Punjabi - Number 68i
October 2024

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ
Healthy snacks for adults

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਨੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਨੈਕਸ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਨੈਕਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਨੈਕ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਮਰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਭੋਜਨ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਹੈਂਡਆਉਟ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਸਨੈਕਸ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਿੰਗ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸੂਚੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਮੇਂ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵੇਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕਰੈਕਰਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰਾਂ ਵਰਗੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨੈਕਸ ਲਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਚਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ

ਘਰ ਵਿਚ

- ਹਰੇਕ ਸਨੈਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੰਗਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ
- ਅਜਿਹੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿੱਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਜ਼ੀਕੀ ਜਾਂ ਹਮਸ, ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਲ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਲਗਦੇ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ:
  - ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਪਕਾਓ। ਆਸਾਨ ਸਨੈਕਿੰਗ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
  - ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਮਫਿਨ, ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਬਾਲ ਬਣਾਓ
  - ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ-ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਬੈਚ ਪਕਾਓ। ਉਹ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣਗੇ
  - ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਸਨੈਕ ਲਈ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਿਰੀਅਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਦਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰ, ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਖਾਓ। ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਿਕਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
- ਸਿੱਧੇ ਪੈਕੇਜ ਤੋਂ ਸਨੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ

ਔਨ ਦ ਗੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕਸ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਚੀਜ਼ ਸਟਿਕਸ, ਅਤੇ ਸੇਬ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਵਰਗੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਨੈਕ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ, ਨਮਕੀਨ ਰਹਿਤ ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ, ਸਾਦੇ ਓਟਮੀਲ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ।
- ਕਨਵੀਨਿਐਂਸ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਚੀਜ਼
  - ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
  - ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮਸ ਜਾਂ ਗੁਆਕਾਮੋਲੀ ਸਨੈਕ ਕੱਪ
  - ਤਾਜ਼ੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ
  - ਸਖ਼ਤ-ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ
  - ਸਾਦਾ ਪੌਪਕੌਰਨ
  - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਦੀ ਸਿੰਗਲ ਸਰਵਿੰਗ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਸਨੈਕਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪੇਟ ਭਰਪਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਅੰਡਿਆਂ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਹਰ ਇੱਕ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਨੈਕਸ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਮਸ, ਕਾਜੂ ਦੀ ਡਿੱਪ ਜਾਂ ਟਾਜ਼ੀਕੀ ਵਰਗੀ ਦਹੀਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਡਿੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਜੀ ਸਟਿਕਸ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟੂਨਾ, ਸੈਮਨ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਲਰੀ ਸਟਿਕਸ ਜਾਂ ਖੀਰੇ ਦੇ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ
- ਬੀਨ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਡਿੱਪ, ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਗੁਆਕਾਮੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੌਰਟਿਲਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰ, ਵੈਜੀ ਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਉਬਾਲਿਆ ਅੰਡਾ
- ਸਿਰਫ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਏਡਮਾਮੇ, ਜਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
- ਫੇਟਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕੀਨੀ ਜਾਂ ਗਾਜਰ ਵਰਗੀਆਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮਕੀਨ ਮਫਿਨ
- ਉਸਦੇ ਉੱਪਰ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਟੋਸਟ
- ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਫ੍ਰੀਟਾਟਾ
- ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਸੌਂਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸਲਾਦ ਰੋਲ

ਸਨੈਕਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਨਰਮ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ
- ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਕੇਲੇ ਜਾਂ ਸੇਬ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ
- ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲ
- ਦਹੀਂ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਪਰਫੇਟ
- ਬੇਰੀਆਂ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੇਬ ਵਰਗੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਮਫਿਨ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ
- ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਸਮੂਦੀ ਜਾਂ ਲੱਸੀ
  - ਫਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਸ਼੍ਰੈਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਆ ਪੁਡਿੰਗ
- ਫਰੂਟ ਯੋਗਟ ਪੌਪਸੀਕਲ
  - ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ, ਫਿਰ ਪੌਪਸੀਕਲ ਮੋਲਡ ਟਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਐਨਰਜੀ ਬਾਈਟਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ:

- https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html
- https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/eat-variety.html

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।