



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਕੁੱਲ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦਾ ਲਗਭਗ 60-70%, 10-12% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਅਤੇ 20-25% ਚਰਬੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ (ਐਨ.ਆਈ.ਐਨ., 2012)

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਅਰਧ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੇਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਆਹਾਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਘਿਉ/ਮੱਖਣ/ਬਨਸਪਤੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਣਾ।
- ਉਚਿਤ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਨਮਕ ਖਾਣਾ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਸਹੀ ਪਕਾਉਣ ਪੂਰਵ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪਕਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਧੀਆਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੇ।



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ



- ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ- ਪੀਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਣਪਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਲਓ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋ।
- ਕੀਟਾਂ, ਚੂਹਿਆਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਆਟਾ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ, ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੀਟਾਂ, ਚੂਹਿਆਂ, ਚੂਹੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਂ ਤੋਂ ਮਹਿਰੂਜ਼ ਹੋਣ।
- ਬਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ (ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ) ਉਡਣ ਤੱਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਢਕੋ।
- ਖਾਲੀ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿਹੜੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੋਣ।

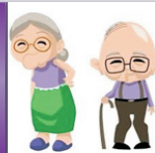
ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣ, ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦਿਖਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ।
- ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਤੁਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਬੱਚੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ।
- ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਮਿਲੇ।
- ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
- ਦਸਤ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।



ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ
(ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ-ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਭੋਜਨ)



ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ
ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਚਿਤ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ)



ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ
(ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮਕ ਭੋਜਨ)



ਵਾਧੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ
(ਉਰਜਾ ਭਰਪੂਰ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮਕ ਭੋਜਨ-ਦੁੱਧ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ)



ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ
(ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਉਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ-ਚਰਬੀ, ਚੀਨੀ)

