

ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ

ਜਾਲ-ਪਛਾਲ:

- ❖ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਜਿੰਕ ਆਦਿ ਦੀ ਕਮੀ, ਖਰਾਬ ਸੋਖਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ



ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਿਸੂ ਅਵਸਥਾ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਣ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ❖ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚਯੁਕਤ



ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ❖ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਂਡੇ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟ੍ਰੀ, ਮੱਛੀ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਲੋਹੇ, ਜਿੰਕ ਅਤੇ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤ ਦੀ ਖਪਤ ਅਕਸਰ ਆਰਥਿਕ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ❖ ਪੋਸ਼ਣ ਜਿਵੇਂ “ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਹੋਣਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਹੈ।



ਆਹਾਰ ਦਾ ਵਿਭਿੰਨਤਾ



- ❖ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਿਸਦਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਜੈਵ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।
- ❖ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਘਰੇਲੂ ਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ❖ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਥਾਨਕ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਪੈਟਰਨ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਮੱਤਾਂ, ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵੀਕੋਟ ਅਤੇ ਪਦਤੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ❖ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੋਰ ਸਥਾਈ, ਸਸਤਾ, ਸਰਾਮ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਨਾਲੋਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਰੋਧਾਭਾਵੀ ਉਲਝਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਿਨਾਂ ਇਕੋ-ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ

ਸਮੁਦਾਇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਆਧਾਰਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਫਾਰਮਿੰਗ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਨਵੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਇਆਬੀਨ)।
- ਜੀਵਿਤ ਪ੍ਰਾਲੀ ਪਾਲਣ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਪੋਲਟ੍ਰੀ)।
- ਘਰੇਲੂ ਖਪਤ ਲਈ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਕਟਾਈ ਬਾਅਦ ਹਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਉੱਨਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੁੰਗਰਣ ਅਤੇ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਖਪਤ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ।



ਰਸੋਈ ਲਈ ਬਾਗ



ਸੁਰੱਖਿਆ



ਕਿਚਨ ਗਾਰਡਨ



ਪੁੰਗਰਣ



ਖਮੀਰੀਕਰਨ



ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ