

5-2-1-0: ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਦਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 5-2-1-0 ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਰਲ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 5-2-1-0 ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 - ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ) ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਡਿਨਰ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਖੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਇਕ ਫਲਾਂ ਦੀ ਕੋਲੀ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਡਿਨਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਉ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੁਆਦਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਘਟਾ ਦਿਉ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ

- ਟੀ ਵੀ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖੇਡਾਂ, ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਧਾ ਦਿਉ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ; ਟੀ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।
- ਟੀ ਵੀ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅੜਾਉਣੀਆਂ (ਪਜ਼ਲਜ਼) ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਨ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿੱਮ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਫਰਿਜ ਉੱਤੇ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ “ਬਾਹਰ ਜਾਣ” ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।



ਖੇਡਣਾ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੇਡਣ-ਮੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਆਈਸ ਸਕੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਭਰਪੂਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ, ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਖੇਡ-ਜਾਚਾਂ ਸਿਖਾਉ।
- ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਚੁਣੋ। ਸਰਗਰਮ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਪੋਣ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣ ਜਾਂ ਵੈਕੂਮ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਕੂਲ, ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ।



ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ - ਖੰਡ ਰਹਿਤ - ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਲਵੋ।
- ਪੌਪ ਅਤੇ ਫਰੂਟ ਪੰਚ ਵਰਗੀਆਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਖੀਰਾ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਸੁੱਧ, ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੂਸ ਇਕ ਛੋਟੇ ਗਲਾਸ (125 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੰਚ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਫੀਨ, ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।



ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

www.scopebc.ca/lives210



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰਾ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੈ! ਸਕੋਪ ਅਜਿਹਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

SCOPE

SUSTAINABLE
CHILDHOOD OBESITY PREVENTION
THROUGH COMMUNITY ENGAGEMENT