

ਫੂਡ ਜਰਨਲਿੰਗ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਫੂਡ ਜਰਨਲਿੰਗ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਦੇ ਮਿੱਥੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਦਿਨ ਇਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।

ਜਰਨਲਿੰਗ ਖੁਦ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਦਲਾਵ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਟਰੈਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਟਰੈਕਿੰਗ ਐਪਾਂ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀਆਂ ਨੋਟਬੁੱਕਾਂ, ਪੇਪਰ ਡਾਇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੈਪ ਪੇਪਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਟਰੈਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ।

ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਟੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪੋ।

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕੇ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ), 5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ) ਆਦਿ)
- ਜਾਂ
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਜਾਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ; ਦੋ ਟੈਨਿਸ ਗੇਂਦਾਂ ਜਿੰਨੇ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ; ਇੱਕ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਪੋਟੋ ਜਿੰਨਾਂ ਮੱਖਣ

ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਬਿਨਾ ਮਾਪੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪਵੋਗੇ।

ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਏ ਅਤੇ ਪੀਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਟਰੈਕ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਟਰੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਟਰੈਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਵਿਕਸਿਤ ਭੋਜਨ ਜਰਨਲਿੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਟਰੈਕ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਲਕਸ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਟੀਵੀ ਕਮਰਾ; ਦਫਤਰ; ਕਾਰ)
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਅਤੇ ਪੀਏ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਟਰੈਕਿੰਗ ਕਰ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿੱਥੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ ਦਾ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜਰਨਲ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਜਰਨਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਆਦਤਾਂ ਵੇਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ

ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਜੋੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ

ਪਹਿਲਾ ਵਧੀਆ ਕਦਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਦਤਾਂ ਜੋੜਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਸੰਤੁਲਤ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ, ਦਹੀਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਟੋਫੂ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ 'ਤੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਓ।
- ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਭਰ ਜਾਂਦਾ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਢੇਰੀ ਤੋਂ ਬੱਚੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ 3 ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਖਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਡਿਨਰ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਰੱਖੋ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਰਾਤ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਾਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਲਓਗੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਤੁਹਾਡਾ ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਵੇਖ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਅਗਸਤ 2018

©2018 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਛਿੱਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਜਰਨਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਜਰਨਲ 'ਤੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵੇਖਿਆ? ਕੀ ਕੁਝ ਸਹੀ ਰਿਹਾ?

ਕਿਹੜੇ ਇੱਕ ਬਦਲਾਅ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ?

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਟਰੈਕਰ

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ (√) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਲਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ: ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ: ½ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਫੇਰ ਬਰੀਕ ਕਟੇ ਫਲ; 1 ਕੱਪ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ
ਸੋਮਵਾਰ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ਮੰਗਲਵਾਰ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ਬੁੱਧਵਾਰ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ਵੀਰਵਾਰ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ਸ਼ਨੀਵਾਰ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ਐਤਵਾਰ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	