

ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਭ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ

ਅੱਜ ਦੀ ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਤਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲਾਭ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ

- ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਣਾ ਚੁਣੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਣਾ ਨਿਯਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਓਗੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਏਗਾ।
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਜੇ ਉਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿਆਨੇ ਲੈਸਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਿਕਨਿਕ ਟੇਬਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਹੌਕੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿੰਕ-ਸਾਇਡ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਮੀਲ ਸਿਰਜੋ।

ਨੁਸਖਾ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠਾ ਖਾਓਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲੰਡਰ ਤੇ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਕਿਆ ਨੂੰ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਉਸ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਕੱਢਣਾ, ਸਲਾਦ ਲਈ ਲੈਟਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ, ਪੀਜ਼ਾ ਤੇ ਚੀਜ਼ ਛਿੜਕਨਾ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਮਫਿੰਨ ਲਾਇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਅੰਡੇ ਤੋੜਨਾ, ਸਲਾਦ ਟੇਸ ਕਰਨਾ, ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਮਾਪਣਾ, ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਬੈਟਰ ਨੂੰ ਮਫਿੰਨ ਟਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ, ਕੁਕੀ ਡੇ ਦੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਤੋਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋੜਨਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਕੱਠੇ ਪਕਾਉਣਾ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ!
- ਤੇਜ਼, ਅਸਾਨ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਰਤੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਣਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਉਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਕੱਠੇ ਪਕਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ

ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜਲਣਾ ਜਾਂ ਕੱਟਣਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਜ਼ੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ!

ਨੁਸਖਾ : ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਲ ਅਤੇ ਪਰੀਚਿਤ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਣਾਓ

- ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਾਥ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਕੀ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।
- ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ – ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।

ਨੁਸਖਾ: ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ

- ਤੁਸੀਂ ਟੇਬਲ ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰਾਂ, ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।
- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇਮਕ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਬਣਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੀਚਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

- ਹਰ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਹਰ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ "ਨਹੀਂ, ਧੰਨਵਾਦ" ਕਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਹਿਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਰੁਕਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਣ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹ ਜੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ।

ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭ

- ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਟ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੌਪ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ
 - ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ
 - ਬੇਤਰਤੀਬਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ
 - ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ
 - ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਘੱਟ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟੀ ਹੋਈ ਲਿੰਗੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 (ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

- ਬਿਹਤਰ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਦਾਸੀ
- ਬਿਹਤਰ ਗਰੇਡ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਸਕੋਰ
- ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਭ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਧਨ ਹਨ:

- ਬੈਟਰ ਟੁਗੈਥਰ (Better Together):
www.bettertogetherbc.ca. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਬਲੋਗ' ਅਤੇ 'ਕਿਡ ਫਰੈਂਡਲੀ ਰੈਸੇਪੀਜ਼' ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨੁਸ਼ਖਿਆਂ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 'ਲਰਨਿੰਗ' ਦੇਖੋ।
- ਫੈਮਲੀ ਕਿਚਨ (Family Kitchen):
www.familykitchen.ca. ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੱਕ ਕਦਮਾਂ ਲਈ 'ਗੈਟਿੰਗ ਸਟਾਰਟਿਡ' ਅਤੇ ਸਿਖਾਂਦਰੂ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਉੱਨਤ ਸਤਰ ਦੇ ਕੁਕਾਂ ਲਈ 'ਰੈਸੇਪੀ ਐਂਡ ਆਈਡੀਆਜ਼' ਦੇਖੋ।
- ਦ ਐਲਨ ਸੈਟਰ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ (The Ellyn Satter Institute): www.ellynsatterinstitute.org. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਾਸਟਰ ਫੈਮਲੀ ਮੀਲਜ਼ ਸਟੈਪ ਬਾਏ ਸਟੈਪ ਦੇਖੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨਵਪੁਰਤ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2017

© 2017 ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਪਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਛਤ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।