



ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ Healthy Snacks for Adults

ਸਨੈਕ ਕੀ ਹੈ?

ਸਨੈਕ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮਈ ਜੀਵਨਜਾਚ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ ਚਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਰੇਸ਼ੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਟ, ਖੰਡ ਤੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਅਕਸਰ, ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ; ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਹਰੇਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜੀਵਨਜਾਚ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਜੇਕਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਿਹਤਮਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਜੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ ਮਈ ਸਨੈਕ ਸੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਨੈਕ ਲਈ ਖਾਣੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਖਾਣੇ ਹਨ।

- *Eating Well with Canada's Food Guide* ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।
- ਸਨੈਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਨ 'ਚ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਸਨੈਕ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪੈਕ ਖਰੀਦੋ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਪੈਕਾਂ 'ਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਲਉ।
- ਹਰੇਕ ਸਨੈਕ ਲਈ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ 'ਚੋਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਾਡਕਟਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜੀ ਪ੍ਰਾਡਕਟਾਂ 'ਚੋਂ ਚੁਣੋ।
- ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਡੱਬੇ 'ਚੋਂ ਸਨੈਕ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ - ਉਨੀ ਕੁ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਲਉ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡੱਬਾ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਦਿਉ।
- ਸਾਬਤ ਫਲ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਹ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਟੀ ਵੀ ਵੇਖ ਰਹੇ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਸਨੈਕ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਘਰ 'ਚ ਸਨੈਕ

ਆਪਣੀ ਰਸਦ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ, ਲੂਣ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਤੇ ਬੀਜ, ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਸੀਰੀਅਲ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਪ੍ਰਾਡਕਟ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣਾਈਆਂ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਇਕ ਲੋਫ ਜਾਂ ਦਰਜਨ ਮਫਨਾਂ ਵਾਸਤੇ 1/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 50 ਮਿ ਲੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇਲ ਜਾਂ ਨਾਨ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਸਨੈਕ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਤਿ ਸਨੈਕ 100 ਤੋਂ 200 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ	ਕੈਲੋਰੀਆਂ	ਫੈਟ ਗਰਾਮ
ਛੋਟੇ ਬਰਾਨ ਮਫਨ	150	4.5
ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ (3/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 175 ਮਿ ਲੀ) ਨਾਲ ਫਲ (1/2 ਕੱਪ ਜਾਂ 125 ਮਿ ਲੀ)	155	3
ਘਰ ਬਣਾਏ ਟਰੇਲ ਮਿਕਸ (1/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 60 ਮਿ ਲੀ ਨਿੱਕੀ ਕੁਤਰੀ ਕਣਕ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ 30 ਮਿ ਲੀ ਸੁੱਕੀ ਕਰੇਨਬੇਰੀ ਅਤੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਜਾਂ 30 ਮਿ ਲੀ ਬਦਾਮ)	200	9.5
ਮੈਲਬਾ ਟੋਸਟ (2) ਨਾਲ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਜਾਂ 15 ਮਿ ਲੀ)	135	10
ਸੈਲਰੀ/ਗਾਜਰਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾਕਾਂ ਨਾਲ ਹਿਊਮਸ (1/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 60 ਮਿ ਲੀ)	140	10
ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖਸਤਾ ਬਰੈੱਡ (2) ਨਾਲ ਆਂਸ਼ਿਕ ਸਕਿੰਮ ਮੌਜ਼ੇਰੇਲਾ ਪਨੀਰ (28 ਗ)	135	4.5
ਸਕਿੰਮ ਦੁੱਧ (1 ਕੱਪ ਜਾਂ 250 ਮਿ ਲੀ) ਨਾਲ ਗ੍ਰਾਹਮ ਕਰੈਕਰ (3)	180	2
ਟੌਰਟਿੱਲਾ ਚਿਪਸ , ਸਾਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਸਾ ਸੌਸ (10) (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ 30 ਮਿ ਲੀ)	100	4.5

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਨੈਕ

ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ। ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਲੰਚ ਪੈਕ ਕਰੋ ਉਦੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੋ ਕੁ ਸਨੈਕ ਵੀ ਪੈਕ ਕਰ ਲਉ।

ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਲਉ ਉਦੋਂ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਉਪਰਲੇ ਲੇਬਲ ਤੋਂ % ਡੀ ਵੀ ਵਾਲਾ ਖਾਨਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। % ਡੀ ਵੀ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਔਸਤਨ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਟ, ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ, ਕਲੋਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਘੱਟ % ਡੀ ਵੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸਨੈਕ ਦੀ ਚੋਣ	ਕੈਲੋਰੀਆਂ	ਫੈਟ ਗਰਾਮ
ਬੇਰੀਆਂ (ਸਟਰਾਅਬੇਰੀ, ਰਸਬੇਰੀ, ਬਲੈਕਬੇਰੀ) (1 ਕੱਪ)	65	ਨਾਂ ਮਾਤਰ
ਕੇਲੇ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (1 ਦਰਮਿਆਨਾਂ)	100	ਨਾਂ ਮਾਤਰ
ਪ੍ਰੈਜ਼ਲ (30 ਟਵਿਸਟ ਜਾਂ 18 ਗ)	70	1
ਲੂਣ ਰਹਿਤ ਸੋਇਆ ਗਿਰੀਆਂ (1/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 60 ਮਿ ਲੀ)	200	9.5
ਫਿੰਗ ਬਾਰਾਂ (2)	110	2.5
ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ 1 % (1 ਕੱਪ ਜਾਂ 250 ਮਿ ਲੀ)	170	2.5

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ ਚੋਣਾ

ਖਾ ਕੇ ਵੇਖੋ	ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ
ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਟੌਰਟਿੱਲਾ ਚਿਪਸ	ਆਲੂ ਚਿਪਸ
ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ	ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰ
ਫਿੰਗ ਬਾਰਾਂ	ਚਾਕਲੇਟ ਚਿਪ ਕੁੱਕੀਆਂ
ਸੁੱਕੇ ਫਲ	ਕੈਂਡੀਆਂ
ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਜੰਮਿਆਂ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਬਤ	ਆਈਸ ਕਰੀਮ
ਐਰੋਰੂਟ, ਹਾਜਮਾਦਾਰ ਕੁੱਕੀਆਂ, ਜਿੰਜਰ ਸਨੈਪ, ਗ੍ਰਾਹਮ ਕਰੈਕਰ	ਕਰੀਮ ਭਰੀਆਂ ਕੁੱਕੀਆਂ
ਐਂਜਲ ਫੂਡ ਕੇਕ	ਪਾਊਂਡ ਕੇਕ
ਕੱਦੂ ਦੀ ਪੇਪੜੀ ਰਹਿਤ ਪਾਈ	ਰਵਾਇਤੀ ਐਪਲ ਪਾਈ
ਹਵਾ 'ਚ ਬਣਾਏ ਪੌਪ ਕੌਰਨ ਨਾਲ ਮੱਖਣ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਕੁੱਕਿੰਗ ਸਪਰੇਅ	ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪੌਪਕੌਰਨ
ਘਰ ਬਣਾਏ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੁਕੇਅਰ	ਬਰਾਉਨੀਆਂ
ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਲੈਟੇ	ਕਰੀਮ ਸਹਿਤ ਕੋਫੀ ਡਰਿੰਕ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Canadian Health Network ਵੇਖੋ
www.canadian-health-network.ca

- *More Choice Menus*
Marjorie Hollands ਅਤੇ Margaret Howard
ਟੋਰਾਂਟੋ, Macmillan Canada ਦੀ ਕਿਤਾਬੀ ਲੜੀ

ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ
ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ
www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm
ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ
ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ
ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ
7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ
ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।