



## ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ Healthy Snacks for Adults

ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ, ਵਜਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹੀ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾ ਲਓ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਦੇਖਣ ਲਈ <https://food-guide.canada.ca/en/> ਤੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ, ਫਰੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਪੈਂਟਰੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸਟਾਕ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਸਕੋ। ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
  - ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਫਲ
  - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਰਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ
  - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ
  - ਦਹੀ
  - ਚੀਜ਼
  - ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ;
  - ਹਮਸ
  - ਸਖਤ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ
  - ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਾਲੀ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਸਨੈਕ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਰਵਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆਂ ਸਮਾਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ

ਹੀ ਧੋ ਲਓ ਤਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇ

- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਧੀਆ ਸਨੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ “ਸਨੈਕ” ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਡੱਬਿਆਂ ਤੇ ਤਰੀਕ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਵਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ 1 ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰੱਖ ਦਿਓ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਿਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਸਨੈਕਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੰਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਬੈਰੀਜ਼ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ) ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਟੁਕੜਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਸੇਬ
- ਘਟ ਚਰਬੀ (2%, 1% ਜਾਂ ਸਕਿੱਮ) ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਫਲ ਵਾਲਾ ਦਹੀ (175 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ)
- ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ)
- ਸੇਲਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੇਬੰਦ ਟੂਨਾ (85 ਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਇੱਕ ਇਕੱਲੀ ਸਰਵਿੰਗ
- ਹਮਸ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੀ ਡਿਪ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜੇ
- ਡਰੈਸਿੰਗ (15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਹਰਾ ਸਲਾਦ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ)
- ਆਲਿਵ ਔਇਲ ਜਾਂ ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿਨ (10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ, ਪਿਘਲੀ ਹੋਈ) ਦੇ ਨਾਲ ਏਅਰ ਪੌਪਡ ਪੌਪਕੌਰਨ (750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 3 ਕੱਪ)
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਲਾਟੇ (675 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 12 ਆਊਂਸ)
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਸਮੂਦੀ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ)

- ਸਮੂਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫਲ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ
- ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਭੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ (15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐਪਲਸੋਸ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ)
- ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਦਹੀ ਦੀ ਕੁਲਫੀ (1 ਕੁਲਫੀ)
  - ਦਹੀ ਦੀ ਕੁਲਫੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਫਲ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੌਪਸੀਕਲ ਮੋਲਡ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜਮਾਓ

ਵੱਡੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਅਖਰੋਟ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ)
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ)
  - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਮਿਲਾਓ
- ਚੀਜ਼ (50 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1½ ਆਉਂਸ) ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ (30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰ (ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 6 ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ (15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਦੇ ਨਾਲ 4 - ਇੰਚ ਦਾ ਪੈਨਕੇਕ (1)
- ਸਖਤ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ (1) ਕਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਟੋਸਟ (1 ਸਲਾਇਸ) ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ

- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ) ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰਨੋਲਾ (30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਦੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕਿਆ ਹੋਇਆ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਯੋਗਰਟ ਪਾਰਫੇ (175 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ)
- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਛਿੜਕਿਆ ਹੋਏ ਏਡਾਮਾਮੇ (ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਹਰੇ ਦਾਣੇ) (175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ)
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣੀ ਪੁਡਿੰਗ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ)
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਮਫਿੰਨ (1 ਛੋਟਾ)
- ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਗੁਆਕਾਮੋਲੀ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ) ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਟਾ (1/2) ਜਾਂ ਟੌਰਟੀਲਾ (1/2) ਤੋਂ ਬਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਚਿਪਸ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਹੈਲਥੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਤੇ ਜਾਓ <https://food-guide.canada.ca/en/>

ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਤੇ ਜਾਓ।

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ 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।