

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, ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਗਰੇਸਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- 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
 - ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਰਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ
 - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ
 - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀ
 - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼
 - ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
 - ਹਮਸ
 - ਸਖਤ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ
 - ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਾਲੀ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਹਰੇਕ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਟ੍ਰੈਵਲ ਫਰੈਂਡਲੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ, ਸੰਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕੇਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਫਲ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ “ਸਨੈਕ” ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਡੱਬਿਆਂ ਤੇ ਤਰੀਕ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਸਨੈਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਖਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
 - ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਓ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
 - ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਵੱਡੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖਰੀ ਕਰੋ
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦ ਦਾ ਪੇਅ ਬਣਾਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਸਨੈਕਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਨੈਕ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸੇਬ, ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੌਪਕੌਰਨ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਚੁੱਕਣ ਜਿਹਾ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੰਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਬੈਰੀਆਂ
- ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੇਲੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ
- ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਕਿਉਰ
- ਦਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਝੂਆਂ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ
- ਉੱਤੇ ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਸੇਬ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ
- ਨਰਮ ਟੋਫੂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਝੂ
- ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਭੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਛਿੜਕੀ ਹੋਈ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐਪਲਸੈਸ

- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਨਾਲ ਛਿੜਕਿਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਬਲੂਬੈਰੀ ਮਫਿੰਨ
- ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਦੇ ਨਾਲ ਐਪਲ ਬੈਰੀ ਕ੍ਰਿਸਪ
- ਬਦਾਮ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿੰਨ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਸਮੁਦੀ ਜਾਂ ਲੱਸੀ
 - ਫਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਹੀ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਰਹਿਤ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ
 - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਮਿਲਾਓ
- ਮਿੱਠੇ ਰਹਿਤ ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਆ ਪੁਡਿੰਗ
- ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਦਹੀ ਦੀ ਕੁਲਫੀ
 - ਫਲ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੌਪਸੀਕਲ ਮੋਲਡ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜਮਾਓ
- ਖਜੂਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਐਨਰਜੀ ਬਾਈਟਸ
- ਉੱਤੇ ਕੱਟੇ ਗਏ ਫਲ ਪਾਕੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ
- ਹਮਸ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੀ ਡਿਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਟ੍ਰੋਬੈਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰਾ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਲਾਦ
- ਉੱਤੇ ਟੂਨਾ ਸਲਾਦ ਰੱਖ ਕੇ ਸੈਲਰੀ ਦੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਖੀਰੇ ਦੇ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ

- ਕਾਜੂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਡਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜੇ
- ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਨ ਅਤੇ ਕੌਰਨ ਡਿਪ
- ਗਾਜਰ ਦੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜੇ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਚੈਰੀ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਖਤ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ
- ਆਲਿਵ ਔਇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕੇ ਹੋਏ ਏਡਾਮਾਮੇ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਉੱਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੌਰਟੀਲਾ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਚਿਪਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਗੁਆਕਾਮੋਲੀ
- ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲਾਫਲ ਅਤੇ ਲਾਲ ਪੈਪਰ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪੀਟਾ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਟੋਸਟ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸੋਬ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਘਲਾਏ ਹੋਏ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ
- ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਵਾਲਾ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਛੋਟਾ ਫਰੀਟਾਟਾ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-snacks/>
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਪਲੇਟ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣਾ <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ: ਸਨੈਕ <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>

ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/healthyeating ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, 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 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।