

## ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਲੰਚ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ (ਲੰਚ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਚੁਕਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਲੰਚਬਾਕਸ ਸੁਝਾਅ

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਅਸਾਨ ਰੱਖੋ।
- ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਚ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੇਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੇਲਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਨੂੰ?" ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਸੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੀ) ਭੇਜਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਧੀਆ ਲੰਚ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮਸ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬੈਚ (ਜਿਵੇਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਚਿੱਲੀ) ਪਕਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਲੇੜ ਪੈਣ ਤੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲ ਭੇਜੋ।
- ਪਾਣੀ, ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਮਿੱਧ ਕੀਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸੇਏ ਪੇਅ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲੰਚ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਭੇਜਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਚੀਨੀ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼-ਫ੍ਰੁਕਟੋਜ਼, ਸੂਕਰੋਸ, ਕੋਰਨ ਸਿਰਪ, ਅਤੇ ਸੁਕਾਇਆ ਗਿਆ ਗੰਨੇ

ਦਾ ਰੱਸ ਹਨ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਚ ਸੁਝਾਅ

#### ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ

- ਹੱਮਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੀਨ ਡਿੱਪ ਨਾਲ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਟਾ ਤਿਕੋਣ।
- ਸੇਬ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)।
- ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਨਾਲ ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਦਹੀਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਡਿੱਪ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਟਮਾਟਰ ਸਾਲਸਾ ਅਤੇ ਗੁਆਕਾਮੇਲੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੈਰਟਿਲਾ ਚਿਪਸ।
- ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਚਨੇ ਜਾਂ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਇਡਾਮੇਮ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਲ ਟ੍ਰੈਲ ਮਿਸ਼ਰਣ: ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਣੇ ਫੁੱਲੇ, ਗਿਰੀਆਂ (ਜਿੱਥੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ), ਬੀਜ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ।
- ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਿਊਬ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਖਤ ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ।

#### ਸੈਂਡਵਿਚ

- ਫਲਾਫਲ, ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਹੱਮਸ
- ਐਂਗ ਸੈਲੇਡ
- ਚਿਕਨ ਦੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਬੀਜ ਦੇ ਅੰਗੂਰ
- ਮਸਾਲਾ ਲੱਗੇ ਟੋਫੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ
- ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼, ਮੱਕੀ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ\*

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰੇ ਜਾਂ

ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ; ਕੱਸੀ ਜਾਂ ਕਤਰੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਜਾਂ ਲੈੱਟਸ; ਭੂਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਫਿਲਿੰਗ ਨੂੰ ਵਧੂ ਨਮੀ ਦਿਓ: ਮੇਓਨੀਜ਼, ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਨਾਨ-ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਮਸਟਰਡ।

ਡਬਲਰੇਟੀ ਦੇ ਬਦਲ ਤੋਂ, ਟੌਰਟਿਲਾ, ਫਲੈਟ ਬਰੈਡ, ਪੀਟਾ, ਚਾਵਲ ਦੇ ਕੇਕ, ਕਰੈਕਰ, ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ, ਬਰੈਡ ਸਟਿਕਸ, ਚਪਾਤੀ, ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬਨੇਕ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ ਚੁਣੋ।

\*ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟੌਰਟਿਲਾ ਜਾਂ ਪੀਟਾ ਵਿਚ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਗਿਆ।

### ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ - ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

- ਸਟਿਊਜ਼, ਸੂਪ ਜਾਂ ਚਾਉਡਰਜ਼
- ਕੈਸਰੋਲ, ਤਰੀਆਂ (ਕਰੀਜ਼)ਜਾਂ ਚਿਲੀ
- ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਪੈਰੋਗੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਸਟੀਕਰਜ਼
- ਸਪੈਗੇਟੀ ਜਾਂ ਚਾਵਲਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਬੋਲ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸਟੀਮ ਕੀਤਾ ਏਸ਼ਿਆਈ ਬੰਨ
- ਦੁੱਧ, ਪਕਾਏ ਸੇਬ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਓਟਮੀਲ

### ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ - ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

- ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਬਰੀਟੇ ਜਾਂ ਕੀਸਾਡੀਲਾ ਸਾਲਸਾ ਦੇ ਨਾਲ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵਾਫਲ ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲ ਦੇ ਨਾਲ
- ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਸਲਾਦ ਰੋਲ
- ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਸਮੋਸੇ
- ਇੱਕ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ ਜਾਂ ਪੀਟਾ, ਟਮਾਟਰ ਸਾਸ ਜਾਂ ਪੈਸਟੋ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪੀਜ਼ਾ ਆਪ ਸਿਰਜੋ
- ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਮਫਿਨ
- ਬੁਲਗਰ, ਕੀਨੂਆ ਜਾਂ ਜੌਂ ਦਾ ਸਲਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਟੈਬੋਲੀਹ), ਚਿਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਟੇਫੂ ਅਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਚਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਨੇਰੀ ਰੋਲ, ਖੀਰੇ, ਗਾਜਰ, ਮਿੱਠੀ

ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਆਵੇਕਾਡੋ, ਅਤੇ ਟੇਫੂ ਦੀਆਂ ਸਟਰਿਪਾਂ

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

- ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਬਾਬ
- ਵੈਜੀ ਸਟਿਰ ਫ੍ਰਾਈ
- ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਸਮੂਦੀ (ਥਰਮਸ ਵਿਚ ਠੰਡੀ ਕੀਤੀ)
- ਦਹੀਂ ਦਾ ਪਾਰਫੇ: ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਲੇਅਰ ਕਰੋ
- ਐਂਟਸ ਓਨ ਏ ਲੋਗ: ਗੁਆਕਮੇਲੀ, ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਜਾਂ ਹੱਮਸ ਨਾਲ ਸੈਲਰੀ ਭਰੋ। ਮੱਕੀ, ਛੋਲਿਆਂ, ਸੋਗੀ ਜਾਂ ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
- ਗ੍ਰੀਕ ਸਲਾਦ
- ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਪੁਡਿੰਗ ਵਿਚ ਡਬੋਏ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਫਲ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਸਾਲਸਾ ਅਤੇ ਟੌਰਟਿਲਾ ਚਿਪਸ
- ਬਨੇਨਾ ਰੋਲ-ਅਪਸ: ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟੌਰਟਿਲਾ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬੀਜ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ। ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੋਲ ਕਰੋ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿੱਪ (ਦਹੀਂ ਦੀ ਬਣੀ ਡਿੱਪ, ਹੱਮਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਪਰੈਡ)

### ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੰਚ ਕਿਵੇਂ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਲੰਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਫ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਠੰਢੇ ਥਰਮਸ ਵਾਲਾ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਬੈਗ ਵਰਤੋ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਥਰਮਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਥਰਮਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਹੀਟ ਕਰੋ।



- ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੈਕਜ ਕਰਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ "ਪ੍ਰੀ-ਵੈਸ਼ਡ" ਹਨ।
- ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੰਚ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਭੇਜਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਬੋਤਲ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

© 2017 ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਪਰ ਸ੍ਰੋਤ 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।

## ਅਲਰਜੀ ਲਈ ਜਾਣੂ ਰਹੇ

ਕੁੱਝ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਜੋੜੋ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੰਚ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਚ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਟਿੱਕਰ , ਤਸਵੀਰ
- ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਚੁਟਕਲਾ, ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੋਟ
- ਮਜੇਦਾਰ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਲੰਚ ਬੈਗ

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨਵੰਬਰ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2017