Child Nutrition Series - Number 69f
Punjabi - August 2023

# ਲੰਚੇਜ਼ ਟੂ ਗੋ
# Lunches to Go

ਲੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ:

- ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਡਬੇਬੰਦ ਸਮੇਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਓਟ, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕਿਨੂਆ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ , ਟੋਫੂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ।

ਪਾਣੀ, ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ। ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਭਰ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਏ ਹੋਏ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਚਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਬਿਨਾਂ ਖਾਏ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

## ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚੋਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ? ਸੇਬ ਜਾਂ ਕੇਲਾ ਯੋਗਰਟ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਕਿਊਬ?"

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਲੰਚਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋਗੇ।
- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਵਧੀਆ ਲੰਚ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਅੰਡੇ ਉਬਾਲੋ, ਵਾਧੂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੂ ਜਾਂ ਮਫਿੰਨਾਂ ਦਾ ਡਬਲ ਬੈਚ ਬਣਾਓ।
- ਸੇਬਾਂ ਅਤੇ ਕੇਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਗਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ ਸਨੈਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਮੀਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਸਟੌਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸਵੇਰਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਲੰਚਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੋ।

## ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰਨੋਲਾ ਬਾਰਾਂ, ਸਨੈਕ ਕਿੱਟਾਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸ਼ੱਕਰ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ। ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਤੱਥ ਵਰਤੋ:

- ਸ਼ੱਕਰ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (%DV) ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ %DV ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ।
- ਆਮਤੌਰ ਤੇ, 5% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ DV "ਬਹੁਤ ਘੱਟ" ਅਤੇ 15%DV "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਡਵਿੱਚਾਂ ਨੂੰ ਡੇਲੀ ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋ:

- ਡੱਬੇਬੰਦ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸੈਮਨ
- ਅੰਡਾ ਦਾ ਸਲਾਦ
- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
- ਚੀਜ਼ ਸਲਾਇਸਾਂ
- ਹਮਸ ਜਾਂ ਬੀਨ ਸਪ੍ਰੈਡ
- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਬੀਫ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈਮ, ਟਰਕੀ, ਸਲਾਮੀ, ਬੋਲੋਨਾ, ਹੌਟ ਡੌਗਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਪਰੋਨੀ ਸਟਿਕਸ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਲੰਚ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

### ਫਿੰਗਰ ਫੂਡਜ਼

- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਪੀਤਾ ਤਿਕੋਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮਸ
- ਸੇਬ ਦੀਆਂ ਸਲਾਇਸਾਂ, ਜ਼ੁਕੀਨੀ ਮਫਿੰਨ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)
- ਯੋਗਰਟ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰੈਂਚ ਟੋਸਟ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ, ਏਡਾਮਾਮੇ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਅਧਾਰਿਤ ਡਿੱਪ
- ਬੀਨ ਡਿੱਪ ਅਤੇ ਗੁਆਕਾਮੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੀਤਾ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਲਾ ਚਿਪਸ
- ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ, ਚੀਜ਼ ਕਿਊਬ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਨਾਲ: ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਪੌਪ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੌਪਕੌਰਨ, ਬੀਜ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ

### ਸੈਂਡਵਿੱਚ

- ਫਲਾਫਲ, ਸਾਦੀ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵਾਲੀ ਹਮਸ
- ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਸਫੇਦ ਚਨਿਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ
- ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਗੂਰ
- ਮੈਰੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਟੇਮਪੇਹ ਦੇ ਸਲਾਇਸ
- ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਚੀਜ਼

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਪੈਪਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਸਲਾਇਸ; ਗ੍ਰੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂ ਸ਼੍ਰੈਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗਾਜਰ, ਬੰਦਗੋਭੀ ਜਾਂ ਲੈਟਸ; ਭੁੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਦੀਆਂ ਫਿਲਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਨਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਮਯੋਨੀਜ਼, ਨੌਨ-ਹਾਇਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਜਿੰਨ, ਪੇਸਟੋ ਜਾਂ ਮਸਟਰਡ।

ਬ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਵਜੋਂ, ਟੋਰਟੀਲਾ, ਫਲੈਟ ਬ੍ਰੇਡ, ਪੀਟਾ, ਰਾਇਸ ਕੇਕ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ, ਚਪਾਤੀ, ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬੈਨੌਕ ਅਜ਼ਮਾਓ।ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ।

### ਗਰਮ ਲੰਚ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੋਨ ਸੂਪ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਲ
- ਚਿਲੀ ਅਤੇ ਕੌਰਨਬ੍ਰੇਡ
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਾਲੀ ਸਟਰ ਫਰਾਈ
- ਸਫੇਦ ਚਨਿਆਂ ਦੀ ਕਰੀ ਅਤੇ ਨਾਨ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਪੇਰੋਗੀਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੈਡਿਡ ਕੈਬੇਜ ਸਲਾਦ
- ਸਪੈਗੇਟੀ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਟਬਾਲਜ਼
- ਬੈਨੌਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵੇਨੀਸਨ ਜਾਂ ਮੂਜ਼ ਸਟੂ
- ਕੌਂਜੀ (ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਦਲੀਆ) ਅਤੇ ਗਾਈ ਲੈਨ (ਚੀਨੀ ਬਰੌਕਲੀ)
- ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ (ਦਾਲ ਦਾ ਸਟੂ)
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਓਟਮੀਲ

### ਠੰਡੇ ਲੰਚ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਾਲਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਕੈਸੇਡੀਆ
- ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵੌਫਲ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ
- ਵਿਅਤਨਾਮੀ ਸਲਾਦ ਰੋਲ
- ਟੋਮੈਟੋ ਸੌਸ, ਕਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿੰਨ ਪਿਜ਼ਾ
- ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੀਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀ ਓਟ ਮਫਿੰਨ
- ਚਿਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਲਗੁਰ, ਕਿਨੂਆ or ਜੌਂ ਦਾ ਸਲਾਦ
- ਚਾਵਲ, ਖੀਰੇ, ਗਾਜਰ, ਸਵੀਟ ਬੇਲ ਪੈਪਰ, ਐਵੋਕਾਡੋ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੋਰੀ ਰੋਲਜ਼ ਜਾਂ ਸੁਸੀ ਬਾਉਲ

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਈਡਾਂ

- ਵੈਜੀ ਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਬੀਨ ਡਿੱਪ
- ਵੈਜੀ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਕਬਾਬ
- ਯੋਗਰਟ ਵਿੱਚ ਡਿਪ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਟਰੌਅਬੈਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲ
- ਫਰੂਟ ਸਲਾਦ
- ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਸਮੂਦੀ
- ਯੋਗਰਟ ਪਾਰਫੇ
- ਗ੍ਰੀਕ ਸਲਾਦ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਾਲਸਾ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਕਰਿਸਪ
- ਐਗਪਲਾਂਟ ਡਿੱਪ ਅਤੇ ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ

### ਗਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ ਸਨੈਕਸ

- ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲੇ, ਸੇਬ, ਸੰਤਰੇ
- ਪੰਪਕਿੰਨ ਮਫਿੰਨ
- ਬੇਕ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਬਾਈਟਸ
- ਸਾਦੇ ਯੌਗਰਟ ਕੱਪ
- ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਐਪਲਸੌਸ

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੰਚ ਕਿਵੇਂ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਥਰਮਸ ਵਾਲਾ ਇੰਨਸੁਲੇਟਿਡ ਬੈਗ ਵਰਤੋ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਥਰਮਸ ਵਰਤੋ। ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥਰਮਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਮ (Pre-heat) ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਲੰਚ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਧੋਵੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤੇ ਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੰਮਪੋਸਟ ਕਰੋ।

#### ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੀਬਰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਮੂੰਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੀਨੱਟ ਐਂਡ ਨੱਟ ਅਵੇਅਰ ਲੰਚੀਜ਼ ਐਂਡ ਸਨੈਕਸ (ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ)

### ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ

- ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ: ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਕਿਚਨ https://food-guide.canada.ca/en/kitchen/
- ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੁਕਇੰਸਪੀਰੇਸ਼ਨ https://www.cookspiration.com/