

## 5-2-1-0: ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਦਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 5-2-1-0 ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸੌਖੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। 5-2-1-0 ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

### ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਸਨੈਕਸ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨਾਂ) ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਗਰ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੌਖੇ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਚੁੱਕ ਸਕਣ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਰਲ ਕੇ ਖਾਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਗੇ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਕਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



### ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕਰੀਨ ਅੱਗੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ

ਟੀ ਵੀ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕਸ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖੇਡਾਂ, ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਖਾਣਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ: ਟੀ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।

ਟੀ ਵੀ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

ਛੇਤੀ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਨ ਜਾਣ, ਸਕੇਟ ਅਤੇ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਿਖ ਕੇ ਫਰਿਜ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਉ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ “ਬਾਹਰ” ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ। ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਇਕ ਬੈਗ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।



## ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।



ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੁਗਲ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਹਰ ਫੇਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਸ ਸਕੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਟੱਪਣਾ।

ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਪਣਾਉ। ਸਰਗਰਮ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਪੋਣਾ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਤੋਰਨ ਲਿਜਾਣਾ ਜਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਕੂਲ, ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਜਾਉ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਕਰੋ - ਜ਼ੀਰੋ ਖੰਡ ਨਾਲ ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਲਉ।

ਖੰਡ ਨਾਲ ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ ਅਤੇ ਫਰੂਟ ਪੰਚ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਦਿਉ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਖੀਰੇ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਉ।

ਸਾਫ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਅਸਲੀ, ਮਿੱਠਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੂਸ ਇਕ ਛੋਟੇ ਗਲਾਸ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੰਚ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪਾਉ ਜਿਹੜੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕੈਫੀਨ, ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।



### ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: [www.live5210.ca/resources](http://www.live5210.ca/resources)



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਸੌਖੀ ਚੋਣ ਹੈ! ਸਕੋਪ, ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ, ਅਜਿਹਾ ਭਵਿੱਖ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



fraserhealth

in support of the  
**Live 5-2-1-0**  
INITIATIVE

[live5210.ca](http://live5210.ca)

Four Simple Guidelines for Raising Healthy Children [Punjabi]  
Catalogue # 264785 (March 2020) To order: [patienteduc@fraserhealth.ca](mailto:patienteduc@fraserhealth.ca)