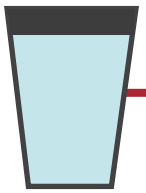
ਸਿਹਤਮੰ ਦ ਖਾਣ ਅਤੇਪੀਣ ਲਈ ਇੱ ਕ ਗਾਈਡ

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

ਸਿਹਤਮੰ ਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇਸਨ. ਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤ=ਕਰੋ:

ਸਮ<ਦੇਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤ' ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਸਬਜ਼ੀਆਂਅਤੇਫਲF ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਅੱ ਧਾ ਹਿੱ ਸਾ ਬਣਾਓ।. ਉਦਾਹਰਨ': ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ, ਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇਰੰਗੀਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।



ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰ ਦ ਦਾ ਡਿਅੰ ਕ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ 1/4 ਹਿੱ ਸਾ ਪੋ.ਟੀਨ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ. ਉਦਾਹਰਨ': ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਜਿਵ<ਕਿ ਸਾਲਮਨ), ਦਾਲ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਤੇਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ 1/4 ਹਿੱ ਸਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਬਣਾਉ। ਉਦਾਹਰਨ9: ਬਰਾਊਨ ਰਾਈਸ, ਕਵਿਨ> ਆ, ਬਲਗੁਰ, ਓਟਸ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇਪਾਸਤਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸA ਆਪਣੀਆਂਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂਆਦਤ9 ਬਾਰੇਚਿੰ ਤਤ ਹੋ, ਤ9 ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ.ਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱ ਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੈਨG ਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ 'ਤੇਜਾਓ। ਪੰਨਾ 3 ਤKLਰੂਹੋਣ ਵਾਲੇਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਤKਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨ' ਬਾਰੇਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਹਿੱ ਸੇਦੇਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਿੱ ਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੱਥ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤLਕਰੋ:

ਪ੪ਟੀਨ ਦੀ ਇੱ ਕ ਸਰਵਿੰ ਗ ਹੈ
1 ਹਥੇਲੀ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ' ਫਲ' ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ
1 ਮੁੱ ਠੀ

ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਜ' ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂਦੀ ਸਰਵਿੰਗ
1 ਕੱ ਪ ਵਰਗਾ ਹੱ ਥ

ਸਿਹਤਮੰ ਦ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱ ਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ
1 ਅੰ ਗੂਠ

ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇਮੁੱ ਖ ਸੰ ਦੇ.:

- ਗੈਰ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ' ਫਲ' ਦੇਘੱ ਟੋ-ਘੱ ਟ 2 ਸਰਵਿੰਗਸ; ਅਤੇ,
- ਹਰੇਕ ਦੀ 1 ਸਰਵਿੰਗ: ਪOਟੀਨ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜ' ਸਟਾਰਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ

General tips and key messages:

ਸੋਡੀਅਮ, ਖੰਡ ਅਤੇਸੰਤਿOਪਤ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ- ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਡੱਬਾਬੰਦ ਹੈ, ਤ' ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਰਲ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਅਤੇਖਾਣ ਤKਪਹਿਲ' ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰR' ਧੋਲਓ।

ਰੰਗੀਨ ਤਾਜ਼ੀ, ਫOਜ਼ਨ, ਜ' ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ' ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕ<ਦਰਤ ਕਰੋ।

ਸਟਾਰਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਲੂ, ਯਾਮ, ਮੱਕੀ, ਟਰਨਿਪ, ਪਾਰਸਨਿਪਸ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ' ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ Lਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ ਵਧਾਉਣ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੂਸ ਨਾਲK ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇਫਲ' ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹX ਅਤੇਪਨੀਰ ਸਮੇਤ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ' ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਕੈਲLੀਅਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇਹਨ ਅਤੇਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇਹਨ, ਦੋਪੌLਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਨR ' ਦੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇਬਾਲਗ' ਨੂੰ ਵਧੇਰੇਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।.

ਖਾਣਾ ਪਕਾ\ਦੇਸਮ<ਅਤੇਸਲਾਦ ਡOਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਸੰਤਿOਪਤ ਚਰਬੀ (ਜਿਵ<ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਐਵੋਕਾਡੋਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ) ਦੀ ਵਰਤKਕਰੋ।.

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਤ' ਆਪਣੇਭੋਜਨ ਅਤੇਸਨ^ ਕਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ, ਜਿਵ<ਕਿ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਮੇਵੇਅਤੇਐਵੋਕਾਡੋ Lਮਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇਆਪਣੇਸਨ^ ਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ\ਦੇਸਮ<ਭਾਗ' ਦੇਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰ ਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਭਾਗ ਉਹਨ' ਭੋਜਨ' ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣ' ਦਿੰਦਾ ਹੈਜੋਪੌLਟਿਕ ਤੱਤ ਵਿੱਚ fਚੇਹੁੰਦੇਹਨ ਅਤੇਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇਹਨ!

ਇਹ ਭੋਜਨ ਪOੈਰਣਾ ਪOਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇਹਨ ਜਦKਤੁਸX:

- ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤKਕਰਕੇਭੋਜਨ ਅਤੇਸਨ^ ਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ\ਦੇਹੋ
- ਕਰਿਆਨG ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇਹੋਅਤੇਕਈ ਤਰR' ਦੇਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ Lਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇਹੋ
- ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇਸਿਹਤਮੰਦ ਮੀਨੂਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇਹ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇਫਲ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤਾਜ਼ਾ, ਫ੍ਰੋਜਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਸੁੱਕੀ)	**ਫਲ** (ਤਾਜ਼ਾ, ਫOੈਜਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਸੁੱਕੇ)
• ਪੱਤੇਦਾਰ: ਰੋਮੇਨ ਲੈਟੂਸ, ਪਾਲਕ, ਕੇਲ, ਗੋਭੀ, ਕੋਲਾਰਡ ਗOੀਨਜ਼, ਅਰੁਗੁਲਾ • ਕMਸਿਫੇਰਸ: ਬਰੌਕਲੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬOਸੇਲਜ਼ ਸਪਾਉਟ, ਬੋਕ ਚੋਏ • ਪੌਦੇਦਾ ਤਣਾ: ਫਿਡੇਲਹੈਡ, ਐਸਪੈਰਗਸ • ਬਲਬ: ਫੈਨਿਲ, ਲਸਣ, ਲੀਕ, ਪਿਆਜ਼, Lਾਲੋਟ, ਸਪਰਿੰਗ ਪਿਆਜ਼ • ਜੜP: ਸ਼ਕਰਕੰਦ, ਗਾਜਰ, Lਲਗਮ, ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਮੂਲੀ, ਚੁਕੰਦਰ • ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਟਮਾਟਰ, fLਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਖੀਰਾ, ਜ਼ੁਚੀਨੀ, ਬaਗਣ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਜੈਤੂਨ, ਸਕੁਐL, ਕੱਦੂ • ਮLਰੂਮਜ਼, ਸੀਵੀਡ	• ਬੇਰੀਆਂ: ਬਲੂਬੇਰੀ, ਬਲੈਕਬੇਰੀ, ਰਸਬੇਰੀ, ਸਟOਾਬੇਰੀ, ਕOੈਨਬੇਰੀ, ਸੁਨਹਿਰੀ ਬੇਰੀਆਂ, ਕਰaਟਸ, ਅੰਗੂਰ • ਖੱ ਟੇ: ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰ ਬੂ, ਲ਼ਈਮ, ਮaਡਰਿਨ, ਅੰਗੂਰ, ਪੋਮੇਲੋ • ਪੱਥਰ ਮਾਸਦਾਰ ਫਲ: ਆੜੂ, ਨG ਕਟਰਾਇਨ, ਬੇਰ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਚੈਰੀ, ਅੰਬ, ਖਜੂਰ • ਪੋਮ ਮਾਸਦਾਰ ਫਲ: ਸੇਬ, ਨਾLਪਾਤੀ • ਤਰਬੂਜ: ਤਰਬੂਜ, ਕੈਨਟਾਲੂਪ, ਹਨੀਡਿਊ ਤਰਬੂਜ, ਕOੈਨLਾ ਖਰਬੂਜਾ • ਗਰਮ ਖੰ ਡੀ ਫਲ: ਕੇਲਾ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅਨਾਰ, ਪੈਸ਼ਨ ਫ਼eਟ, ਡਰੈਗਨ ਫਲ, ਨਾਰੀਅਲ, ਕੀਵੀ, ਲੀਚੀ, ਪਿOਕਲੀ ਨਾLਪਾਤੀ

ਪੋ.ਟੀਨ ਵਾਲੇਭੋਜਨ

ਜਾਨਵਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਅੈਟੀਨ (ਤਾਜੇ, ਫਅੈਜ਼ਨ, ਡੱਬਾਬੰ ਦ)	ਪੌਦੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪਅੈਟੀਨ (ਤਾਜੇ, ਫਅੈਜਨ, ਡੱਬਾਬੰ ਦ)
• ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱ ਛੀ: ਸੈਲਮਨ, ਟੂਨਾ, ਟਰਾਊਟ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰੇਲ, ਪੋਲਕ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਐਚੋਵੀਜ਼ • ੈਲਫਿI: ਝXਗਾ, ਕਰੈਫਿL, ਕੇਕੜਾ, ਲੋਬਸਟਾਰ, ਕਲੈਮ, ਸਕਾਲਪਸ, ਸੀਪ, ਮੱਸਲ • ਦੁੱ ਧ (ਘੱ ਟ ਫੈਟ):ਦੁੱਧ, ਕੇਫਿਰ, ਦਹX, ਪਨੀਰ • ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇਅੰ ਡੇ: ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਬਟੇਰ, ਬਤਖ, ਤਿੱਤਰ • ਲੀਨ ਮੀਟ ਅਤੇਗੇਮ: ਬੀਫ, ਸੂਰ, ਲੇਲਾ, ਬੱਕਰੀ, ਹਿਰਨ, ਮੂਸ	• ਮੇਵੇਅਤੇਗਿਰੀਦਾਰ ਮੱ ਖਣ:ਅਖਰੋਟ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ, ਮੈਕਡਾਮੀਆ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ, ਪੇਕਨ • ਬੀਜ: ਪੇਠਾ, ਭੰਗ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਫਲੈਕਸ, ਤਿਲ, ਚਿਆ • ਫ਼ਲੀਦਾਰ: ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਦਾਲ, ਫਲੀਆਂ (ਭਾਵ, ਰਾਜਮਾਹ, ਕਾਲੇ) • ਸੋਯ: ਐਡਾਮੇਮ, ਟੋਫੂ, ਟ:ਪਹ, ਸੋਯ ਪਦਾਰਥ • ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਮੀਟ ਦੇਬਦਲ • ਸੀਟਨ • ਪੌLਟਿਕ ਖਮੀਰ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ
• ਬ*ਾਉਨ ਰਾਇਸ, ਵਾਇਲਡ ਰਾਇਸ • ਓਟਸ, ਓਟਮੀਲ, ਕਣਕ ਦੀ ਕਰੀਮ • ਓਟਸ, ਓਟਮੀਲ, ਕਣਕ ਦੀ ਕਰੀਮ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਰੋਟੀ, ਬੈਨਕ, ਕਰੈਕਰ, ਸੀਰੀਅਲ • ਕੁਇਨI ਆ, ਬਲਗੁਰ, ਜK, ਬਕਵੀਟ, ਅਮਰ:ਥ, ਬਾਜਰਾ, ਸਪੈਲਟ, ਰਾਈ • ਪੋਪਕੋਰਨ

ਵਾਟਰਲ&ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅ- ਉ/ਤਰੀ ਬਿ2ਟਿਸ਼ ਕ5ਲ6ਬੀਆ ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦuਆਰਾ
ਤuਹਾਡ<ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ @। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣ5! ਇCਥ<ਮਦਦਗਾਰ ਸਰ53F
ਅ- ਸਾਧਨF ਦੀ ਪੜਚ5ਲ ਕਰ5: www.dementiawellness.com