ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸਕਿਲਪਾਂ ਦਾ ਮਿਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆ

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

ਇਸ ਤੱ ਥ ਪੱ ਤਰ ਵੱ ਚ, ਤੁਸੀ ਇਸ ਬਾਰੇਵਸੱ ਖੋਗੇ:

ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੋਜਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਿੱਕ਼ੇਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹ ੰਚਣ ਅਤੇਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ਼ਤਰੀਕ

ਤਾਜੇਭੋਜਨ

- ਥਾਨਕ ਸਕਾਿਨਾਂ ਦੇ਼ ਬਾਜਾਰਾਂ, ਭੋਜਨ ਟਿਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦ ਕਾਨਾਂ ‘ਤੇ਼ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਬਾਗ ਸੱਚਿ ਜਾਂ ਖੇ਼ਤ ਸੱਚਿ ਭੋਜਨ ਉਗਾਓ।
- ਫ੍ਰੀਡ ਅਤੇ ਤਾਜਾ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤ ਹਾਡੀ ਕਸਮਊਨਟੀ ਸੱਚਿ ਉੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ਕਿਾਰ।

ਫ੍ਰੋਜਨ ਭੋਜਨ

- ਘੱਟ ੋਡਿੀਅਮ ਿੱਲ਼ੇ ਫ੍ਰੋਜਨ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਪਹ ੰਚਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਬਾਅਦ ਸੱਚਿ ਆਨੰ ਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮੌਮੀ ਜਾਂ ਬਚ਼ੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਨ ੰ ਫ੍ਰੀਜ ਕਰੋ।

ਡੱ ਬਾਬੰ ਦ ਭੋਜਨ

- ਘੱਟ ੋਡਿੀਅਮ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਿੱਲ਼ੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਪਹ ੰਚਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਬਾਅਦ ਸੱਚਿ ਆਨੰ ਦ ਲੈਣ ਲਈ ਘਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਿਢੀ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨ ੰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਿੱਰਸਖਅਤ ਕਰੋ।

  ਸੁਝਾਅ: ਧੂ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰ ਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ।

ਸੁੱ ਕੇਭੋਜਨ

- ਥੋਕ ਸੱਚਿ ਖਰੀਦੋ।
- ਬਾਅਦ ਸੱਚਿ ਆਨੰ ਦ ਲੈਣ ਲਈ ਿੱਕ਼ੇ ਘਰ਼ੇਲ , ਕਟਾਈ, ਜਾਂ ਪਸਹਲਾਂ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਤਾਜੀ ਉਪਜ

ਵਸਹਤਮੰ ਦ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱ ਕ ਪਹੁੰ ਚਣ ਲਈ ਬਜਟ-ਅਨੁਕੂਲ ਸੁਝਾਅ

ਬਜਟ ‘ਤ਼ੇਵਸਹਤਮੰ ਦ ਖਾਣ ਦ਼ੇਕਈ ਤਰੀਕ਼ੇਹਨ!

ਟਿਰ ਫ੍ਲਾਇਰਾਂ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦ਼ੇ ਇ਼ਿਸਤਹਾਰ ਸੱਚਿ ਵ ਕਰੀ ਾਿ਼ੇ ਭੋਜਨ ਲੱ ਭੋ।

ਕੂਪਨ ਅਤ਼ੇਕੀਮਤ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਰਿਤੋਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ: ਲਾਗਤ ਵ ੱ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇ ੱ ਕ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਵਲਆਉਣਾ ਲਾਹ ੇਂ ਦ ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਬਨਾਂ ਨਾਮ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬਰਾਂਡ ਸਕਿਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ

ਕਸਰਆਨੇ ਦੀ ਦ ਕਾਨ ‘ਤ਼ੇ”ਘਟਾਏ” ਸੈਕਸ਼ਨ ‘ਤ਼ੇਜਾਓ

ਸੁਝਾਅ: “ਭ ਤੋਂਪਸਹਲਾਂ” ਜਾਂ “ਸਮਆਦ ਮਿਾਪਤੀ” ਸਮਤੀ ਾਿ਼ੇਭੋਜਨ ਚ ਣੋਜੋਬਰਬਾਦੀ ਨ ੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਾਣ, ਾਿ ਰੱਸਖਅਤ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਿਾਂ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨਗ਼ੇ

ਉੱਚੀਆਂਜਾਂ ਹੇਠਲ਼ੇਲਿਫ਼ਾਂ ‘ਤ਼ੇਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਟ: ਭ ਤੋਂਮਸਹੰਗੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤ਼ੇਮੱਧ ਲਿਫ਼ਾਂ’ ਤ਼ੇਹ ੰ ਦੀਆਂ ਹਨ ਦ ਸਜਆਂ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਥੋਕ ਸੱਚਿ ਖਰੀਦੋ, ਅਤ਼ੇਕਸਰਆਨੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਂ ਡੋ।

ਦ ਸਜਆਂ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਥੋਕ ਸੱਚਿ ਖਰੀਦੋ, ਅਤ਼ੇਕਸਰਆਨੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਂ ਡੋ।

ਦ਼ੇਖੋ ਕੀ ਕਵਮਊਨਟੀ ਬਗੀਚੇ, ਵਕਸਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਜਾਰ, ਭੋਜਨ ਬਕਸੇ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਡਲੀ ਰੀ ਪਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ‘ਤ਼ੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਸੁਝਾਅ: ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਬਸਲਕ ਹੈਲਥ ਯ ਸਨਟ ਜਾਂ ਕਸਮਊਸਨਟੀ ਿ ਲਿ ਰਿਸਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ‘ਤ਼ੇਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਕਿਦਾ ਹੈ

ਪਾਰ ਕਰੋਅਤ਼ੇ/ਜਾਂ ਪਸਰਾਿ, ਦੋਤਿਾਂ ਅਤ਼ੇਗ ਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਵਾਟਰਲ&ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅ- ਉ/ਤਰੀ ਬਿ2ਟਿਸ਼ ਕ5ਲ6ਬੀਆ ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦuਆਰਾ
ਤuਹਾਡ<ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ @। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣ5! ਇCਥ<ਮਦਦਗਾਰ ਸਰ5ਤF
ਅ- ਸਾਧਨF ਦੀ ਪੜਚ5ਲ ਕਰ5: www.dementiawellness.com