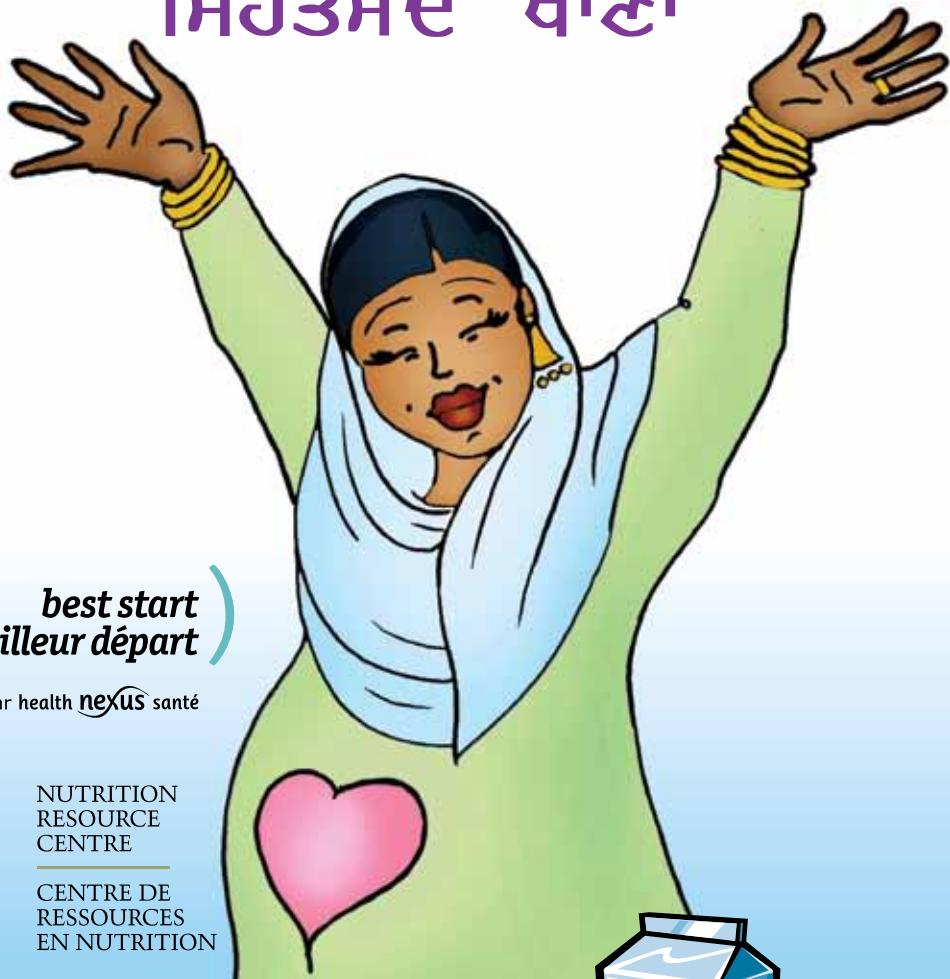


ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ

ਲਈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ



*best start
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



ਮੁਬਾਰਕਾਂ!!

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	ਪੰਨਾ 3
ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ	ਪੰਨਾ 4
ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਉੱਤਰ	ਪੰਨਾ 6
ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	ਪੰਨਾ 8
ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	ਪੰਨਾ 10
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ?	ਪੰਨਾ 12
ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ	ਪੰਨਾ 14
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ	ਪੰਨਾ 16
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ	ਪੰਨਾ 21
ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?	ਪੰਨਾ 22
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓ	ਪੰਨਾ 25
ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ	ਪੰਨਾ 26
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਪੰਨਾ 28
ਕੀ ਗਰਬ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	ਪੰਨਾ 32
ਰੈਸਿਪੀਆਂ (ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ)	ਪੰਨਾ 33
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	ਪੰਨਾ 34

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੌਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਚੰਗਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅੱਗੇਤਾਂ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੌਲਾਂ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ।

ਗਰਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਏ ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਨ) ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗਰਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਇਹ ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:

ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ।

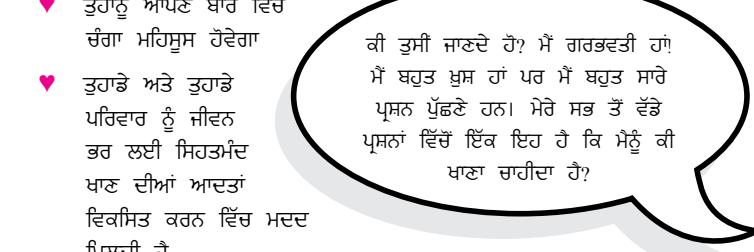
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅੜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖੋਗੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਗਰਬ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਾਦਰਸ਼ਨ, ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ, ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ,

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਹਿਰ, ਨਰਮ, ਦਾਈ, ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ

ਸਥਾਨਕ ਪਾਲਿਕ ਹੈਲਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਾਮਯਾਨੀ ਲੈਂਡਰੀ ਹੈਲਾ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। EatRight ਇਨਟੋਰੀਜ਼ 1-877-510-510-2 ਤੇ ਕਿਸੇ ਰਸਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.ontario.ca/eatright ਤੇ ਜਾਓ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੂਸ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗਰਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣਾ



ਆਓ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ
ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

(ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਵੋ, ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਉਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)

ਸਹੀ ਗਲਤ

- ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਗਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਢੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੌਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਮੈਂਹੂੰ ਸਿਠਾਈ, ਚਾਬਲੇਟ, ਨਮਕੀਨ
ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿੱਪਸ ਖਾਣ ਦੀ
ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਵੱਧ
ਚਰਬੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ
ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

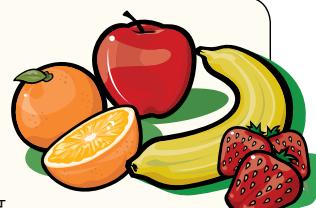
ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ
ਪਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ
ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ
ਮਿਲਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅੱਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ
ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫ ਜਾਂ
ਚਾਕ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਪ੍ਰਸਨਾਵਲੀ ਦੇ ਉੱਤਰ

1. ਗਲਤ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਗਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਧੀਕ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈ ਲਈ ਪੰਨਾ 14 ਦੇਖੋ। ਪੋਸਟਿਕ ਸਨੈਕ ਚੁਣੋਂ।



ਦਹੀ ਅਤੇ ਫਲ, ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੰਨਾ 14 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਹਿਤ ਰੱਖ - ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ।

2. ਸਹੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਦਾ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਉਚ ਆਇਰਨ (ਲੋਹ ਤੱਤ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਲਾਲ ਮੀਟ
- ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਫਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਆ)

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਥੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਵਾਲੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

3. ਗਲਤ। ਢੁਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਗਏ (fortified) ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਦਹੀ
- ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਠੀਰ

ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ:

- ਟੈਹੂ
- ਫਲੀਆ
- ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ ਮੱਛੀਆਂ
- ਬਚਾਮ

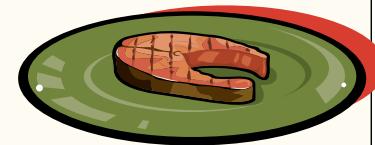
ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਬਹੁਤ ਬੌਝੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ:



- ਢੁਧ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਗਏ (fortified) ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਦਹੀ
- ਮਾਰਜ਼ਗੀਨ (ਬਣਾਉਟੀ ਮੱਖਣ)
- ਮੱਛੀ

ਲੋੜੀਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਕੱਪੜੇ) ਢੁਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦਾ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਚਿ।

4. ਗਲਤ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਦੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਅੱਸ) ਹੈ। ਮੱਛੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਮਾਗ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਰਬੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੱਛੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਰਕਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੰਨਾ 24 ਦੇਖੋ।



5. ਸਹੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਫੋਲੇਟ) ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੇ ਚਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਵਾਲੇ ਜਥੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਰਤਾਂ ਲਈ, ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਤਰਾ 11.5 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (25 ਤੋਂ 35 ਪੈਂਡ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 17 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਾਧਾ ਸਹੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ 1 ਤੋਂ 1.5 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੈਂਡ)

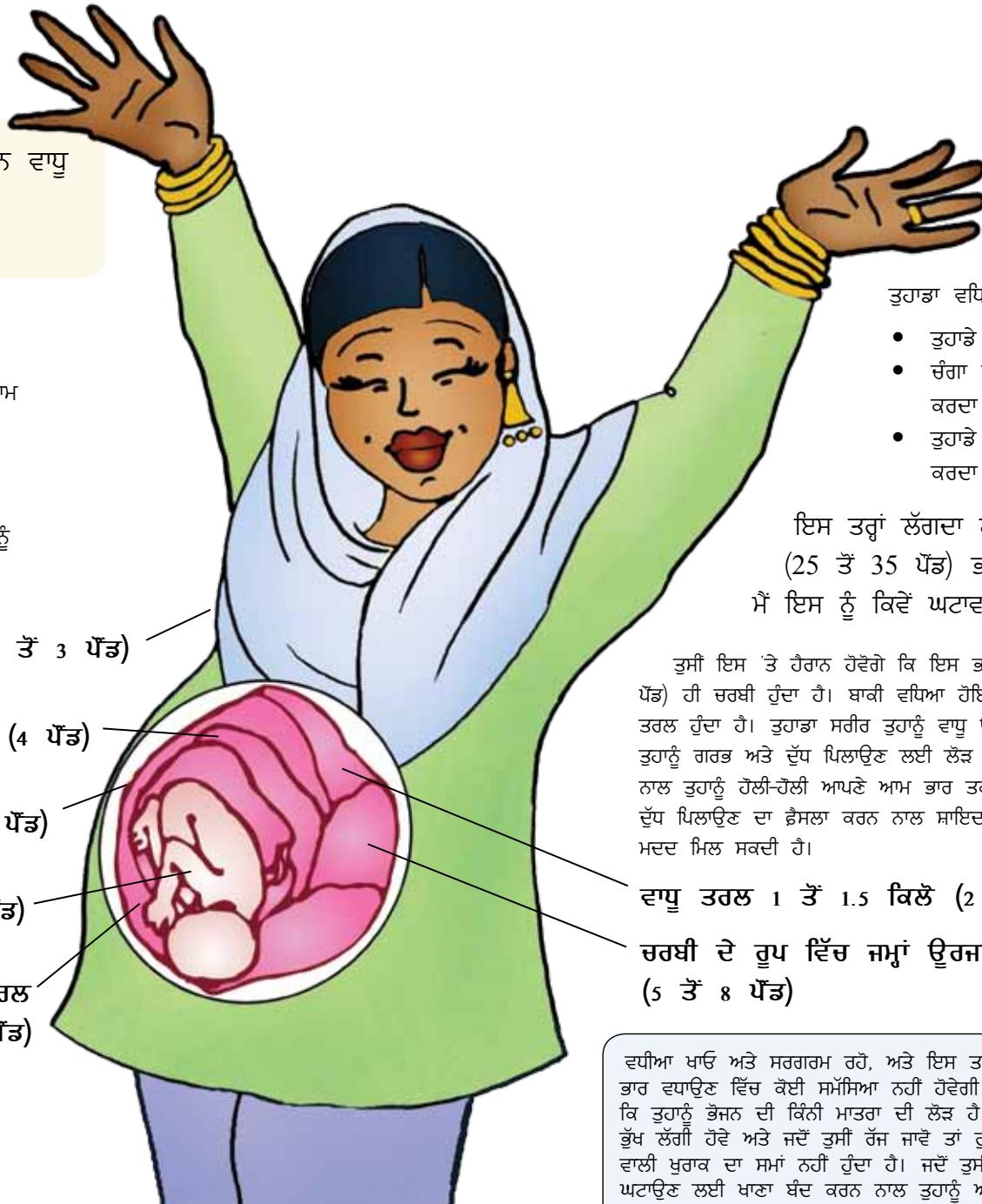
ਬੂਨ 2 ਕਿਲੋ (4 ਪੈਂਡ)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ 1 ਤੋਂ 1.5 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੈਂਡ)

ਬੱਚਾ 2.5 ਤੋਂ 3.5 ਕਿਲੋ (6 ਤੋਂ 8 ਪੈਂਡ)

ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਜੇਰ) ਅਤੇ ਅਮਨਿਓਟਿਕ ਤਰਲ

2 ਤੋਂ 2.5 ਕਿਲੋ (4 ਤੋਂ 6 ਪੈਂਡ)



ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੁੱਪ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ 11.5 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋ (25 ਤੋਂ 35 ਪੈਂਡ) ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਵਾਂਗੀ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 2 ਤੋਂ 3.5 ਕਿਲੋ (5 ਤੋਂ 8 ਪੈਂਡ) ਹੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਰ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਜੇਰ), ਖੂਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਉੱਤਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਤੇ ਢੁੱਪ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਆਪਣੇ ਆਮ ਭਾਰ ਤਕ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਢੁੱਪ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਤਰਲ 1 ਤੋਂ 1.5 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੈਂਡ)

ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਉੱਤਰਾ 2 ਤੋਂ 3.5 ਕਿਲੋ (5 ਤੋਂ 8 ਪੈਂਡ)

ਵਧਿਆ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਉੱਦੋਂ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਗਰਭ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 0.5 ਤੋਂ 2 ਕਿਲੋ (1 ਤੋਂ 4.5 ਪੈਂਡ) ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਬੱਚਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 0.4 ਕਿਲੋ (14 ਅੱਸ) ਦੇ ਕਰੀਬ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਕਸਾਰ ਰਹਤਾਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 0.4 ਕਿਲੋ (14 ਅੱਸ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇ ਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚਲੋ ਦੇਖੀਏ... ਕੀ ਮੇਗ ਖਾਣਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ? ਮੈਂ ਹਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪਰ ਚਾਕਲੇਟ ਕੇਕ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਹੋਵੇਗਾ?



ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ, ਕੇਕ, ਅਤੇ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਕੈਲੰਗਾਂ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਿਠੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰਫ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ?

□ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮੇ ਸਮੇਤ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

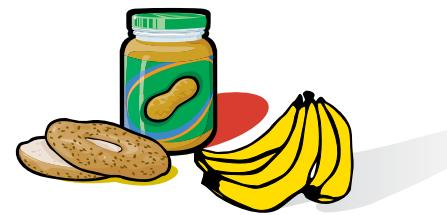
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਰਹੇਗਾ! ਪੱਟੋ-ਪੱਟ ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੱਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸਤਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹੇ ਹੋ।

□ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਾਧੂ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਲੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਫਲ ਅਤੇ ਦੀਹੀ ਦੀਆਂ ਸਮੁਖੀਜ਼ (ਗਾੜ੍ਹੀ ਲੱਗੀ)
- ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਏ ਦੀ ਰੋਟੀ



□ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੱਟੋ-ਪੱਟ ਇੱਕ ਗੁੜੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੰਗ-ਬੰਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ।

- ਗੁੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛੋਲੇਟ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਂਡੀ) ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਚੁਣੋ।
- ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਟਾ-ਕੋਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਬੀਟਾ-ਕੋਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਪੇਠੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।



□ ਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਅੱਧੇ ਉਤਪਾਦ ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਬ੍ਰੈਡ) ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਿਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ
- ਛਾਣ ਦੇ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਆ)
- ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ



□ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਪੱਟੋ-ਪੱਟ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦਾ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ ਕੈਲੋਸਿਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੀਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦਾ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦਿ।

□ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਅਕਸਰ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਹੂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਫਲੀਆਂ (ਗਜ਼ਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ)
- ਦਾਲਾਂ
- ਟੋਹੂ
- ਆਡੇ
- ਗਿਰੀਆਂ



ਅਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੀਟ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਓ। ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਰਬੀ ਪੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

□ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੋਲੀ ਜਿਹੀ - 30 ਤੋਂ 45 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) - ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (ਸੰਤ੍ਰ੍ਹਪਤ) ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ
- ਸਲਾਦ ਦੀ ਫ੍ਰੈਸ਼ਿੰਗ
- ਨਰਮ ਬਣਾਉਟੀ ਮੱਖਣ
- ਮੇਈਨੇਜ



ਪਿੱਛ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਸੇਚੁਰੇਟਿਡ (ਸੰਤ੍ਰ੍ਹਪਤ) ਚਰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਬੋਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮੋਗ-3 ਚਰਬੀਆਂ।

□ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਪਹੁੰਚਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਢੂਹ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਸੋਜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮੋਸਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਾਂਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ:

- ਪਾਣੀ
- ਦੁੱਧ
- 100% ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਜੂਸ
- ਸੂਪ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

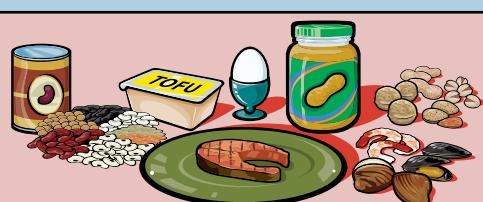


ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਵਪਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php 'ਤੇ "My Food Guide" (ਮਿਨੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ) 'ਤੇ ਕਾਲੱਕ ਕਰੋ।

1-866-225-0709 (ਅੰਗੋਜ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ) TTY: 1-800-267-1245। ਸਿਹਤ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰੀਨਟਲ (ਜਾਣਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-eng.php>.

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀਆਂ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?			ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ	ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
	ਉਮਰ 14-18	ਉਮਰ 19-50		
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	7	7-8	<p>ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜੀਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ)</p> <p>ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ: 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ) ਕੱਸੀਆਂ: 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ)</p> <p>ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ: 1 ਫਲ ਜਾਂ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ)</p> <p>100% ਜੁਸ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ)</p>	  <p>ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ਾਂ</p>
ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ	6	6-7	<p>ਬੈਂਡ: 1 ਪੀਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ)</p> <p>ਬੇਗਲ $\frac{1}{2}$ ਬੇਗਲ (45 ਗ੍ਰਾਮ)</p> <p>ਫਲੈਟ ਬੈਂਡ: $\frac{1}{2}$ ਪਿਟਾ ਜਾਂ $\frac{1}{2}$ ਰੋਟੀ (35 ਗ੍ਰਾਮ)</p> <p>ਪਰੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ: 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ)</p> <p>ਸਿਰੀਆਲ (ਦਲੀਆ) ਠੰਡਾ: 30 ਗ੍ਰਾਮ ਗਰਮ: 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{3}{4}$ ਕੱਪ)</p> <p>ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਸੂਜੀ (ਕਣਕ ਦੀ ਕ੍ਰੀਮ): 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ)</p>	  <p>ਵਾਧਾ</p>
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	3-4	2	<p>ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਮੁੜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ): 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ)</p> <p>ਡੱਬਾਬੰਦ ਦੁੱਧ (ਵਾਸਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ): 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ)</p> <p>ਫੋਰਟਿਫਿਡ (fortified) ਸੋਈਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲ ਪਦਾਰਥ: 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ)</p> <p>ਦਹੀ: 175 ਗ੍ਰਾਮ ($\frac{3}{4}$ ਕੱਪ)</p> <p>ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼: 50 ਗ੍ਰਾਮ (1$\frac{1}{2}$ ਔਸ਼)</p>	  <p>ਹੱਡੀਆਂ</p>
ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	2	2	<p>ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ (ਚਿਰਨ), ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ: 75 ਗ੍ਰਾਮ (2$\frac{1}{2}$ ਔਸ਼)/125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ)</p> <p>ਪਕਾਈਆਂ ਗਾਈਆਂ ਫਲੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ: 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{3}{4}$ ਕੱਪ)</p> <p>ਆਂਡੇ: 2 ਆਂਡੇ</p> <p>ਸਖ਼ਤ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ: 60 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ($\frac{1}{4}$ ਕੱਪ)</p>	  <p>ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਖੂਨ</p>
<p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੀਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਆਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਕੈਲੀਰੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਖਾਓ।</p>		<p>ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ</p> <p>ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੇੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ - 30 ਤੋਂ 45 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਅਸੰਤੁਪਤ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਦੀ ਫ੍ਰੀਮਿੰਗ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਮੋਇਨੇਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।</p> 		

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਤੁਹਾਡਾ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਸਾਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ♥ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਡੋਲੇਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C
- ♥ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਰੇਸੇ
- ♥ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D
- ♥ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ♥ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਤੋਂ ਓਮੇਗਾ-3



ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਲੇਟ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ)। ਇਸੇ ਲਈ ਜਾਣੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਲੇਟ (ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ)

ਛੋਲੇਟ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਟਿਸੂ) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਿਰਚਨ ਟਿਸੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸ (NTDs) ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। NTDs ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਸਾਗ ਅਤੇ ਹੀਜ਼ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪਾਇਨਾ ਬੀਫਿਡਾ (Spina bifida) ਇੱਕ NTD ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ 0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਦਾ ਵਾਧੂ ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਡੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇਣਗੇ, ਅਗੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਡੋਲੇਟ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਥੋਂ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ♥ ਗੁੜੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋਂ। ਸਲਾਦ ਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ ਛਿੜਕੋਂ।
- ♥ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਏ) ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਰਸਭਰੀਆਂ ਪਾਓ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸਪੈਰਗਸ, ਬਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਭੀ), ਹਰੇ ਮਟਰ, ਮੇਥੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਗੱਭੀ, ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਕਰਬੰਦੀ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸਾਨਾਂ, ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਤਰੇ, ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋਂ ਜਾਂ ਨਾਸਤੇ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਲਵੋਂ।

• ਰੈਸਿਪੀ •

ਰੈਸਿਪੀ (ਪਕਵਾਨ ਦਾ ਨਸਖਾ) ਪਾਲਕ ਦਾਲ

1 ਢੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ

1 ਪਿਆਜ ਛੋਟਾ-ਛੋਟਾ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

1'' ਟੁਕੜਾ ਅਦਰਕ, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

2 ਲੱਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਇਆਂ

2 ਢੱਡੇ ਚਮਚ (25 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਪੇਸਟ

6 ਕੱਪ (1½ ਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਟੋਕ (ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)

2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਪਕਾਈ ਗਈ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਧੂਲੀ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਦਾਲ, ਭਿੱਟਿਆਂ ਹੋਈਆਂ (ਭੱਥਾਬੰਦ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਕਾਈ ਹੋਈਆਂ)

1 ਗੁੰਬੀ (300 ਗ੍ਰਾਮ) ਤਾਜ਼ੀ ਪਾਲਕ, ਜਾਂ ਜੀਮੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਪੈਂਧਾਰ ਕੇ

ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

1. ਢੱਡੇ ਭਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਪਿਆਜ, ਲੱਸਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪਾਓ। ਤਕਰੀਬਨ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।

2. ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾਓ, 10 ਸਾਰਿਂਟ ਤਕ ਹਿਲਾਓ, ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਪੇਸਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਟੋਕ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ) ਪਾਓ। ਉਬਾਲ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਸੇਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

3. ਦਾਲ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤਕ 5 ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਕਾਓ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 6 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਰੈਸਿਪੀ (ਪਕਵਾਨ) ਡੋਲੇਟ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਚੰਗਾ ਸੌਂਤ ਹੈ।

ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ)

ਆਇਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਚੇ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਰਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਥੱਚੇ ਕੋਲ ਆਇਰਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ।



ਵਿਟਾਮਿਨ C

ਵਿਟਾਮਿਨ C ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੇ ਗੈਰ-ਮੀਟ ਸ੍ਰੋਤ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਹਨ:

- ♥ ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰੋਪਵਰੂਟ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੂਸ
- ♥ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੌਸ
- ♥ ਲਾਲ ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚ
- ♥ ਥਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤ੍ਰਵੂਂ ਦੀ ਗੋਡੀ)

ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ♥ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਪਵਰੂਟ ਲਵੋ।
- ♥ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਖਸੂਰ, ਸੌਗੀ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ਕਾਏ ਗਏ ਫਲ ਖਾਓ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ) ਕਰੀ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਰਜ਼ਮਾਹਿਰ ਖਾਓ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਡਿਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਕੁਝ ਮਿਰਚ, ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਸੂਪ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਡੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪੰਥੇ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਮੁਸਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਡੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਰ ਪੰਥੇ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਚੇ ਲਈ ਆਇਰਨ ਵਰਤਣਾ ਮੁਸਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪਣੀ ਲੌੜ ਦਾ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ 16-20 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜਣੋਪੋ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲਵੋ।



• ਰੈਸਿਪੀ • ਅੰਬ ਰਾਜਮਾਂਹ ਚਟਨੀ

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ:

- 1 ਕੈਨ (540 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕਾਲੇ ਰਾਜਮਾਂਹ
 - 1 ਕੱਠਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਬ
 - $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਠਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼
 - $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
 - 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (25 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਨੀਏ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।
- ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਨੰਡਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਰੈਸਿਪੀ (ਪਕਵਾਨ) ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੀ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

• ਥੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ •

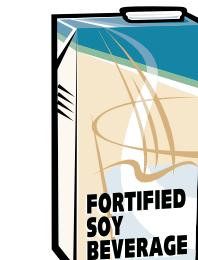


ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D

ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਆਦਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ♥ ਲੋਡੀਂਡ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) ਢੂਹੀ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਢੂਹੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ♥ ਥੋੜੇ ਚੋਏ (ਚੀਨੀ ਗੋਡੀ), ਕਾਲੇ (ਗੋਡੀ), ਬਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤ੍ਰਵੂਂ ਦੀ ਗੋਡੀ) ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ-ਵਾਲੇ ਟੈਕੂ ਨਾਲ ਸਟਿਰ ਫ੍ਰਾਈ ਬਣਾਓ।
- ♥ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ 'ਤੇ ਸਾਲਮਨ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ (ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ) ਦਾ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲਾ ਦਰੀ ਚੁਣੋ।
- ♥ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਧੂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ।



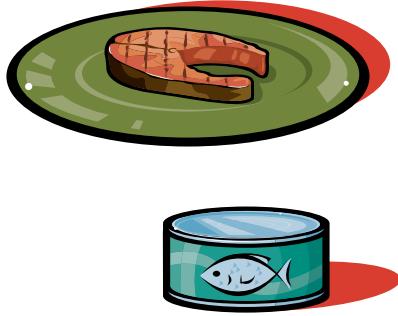
• ਰੈਸਿਪੀ • ਫਰੂਟ ਲੱਸੀ

ਇੱਕ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾਓ:
 $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਇਆ ਰਸਭਰੀਆਂ

- $\frac{1}{2}$ ਕੇਲਾ
- $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਦਰੀ ਅਤੇ
- $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਢੂਹੀ ਜਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ।

ਇਹ ਰੈਸਿਪੀ (ਪਕਵਾਨ) ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

• ਥੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ •



ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ, ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਜ਼ੀਦੀਆਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੋਂ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ♥ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਅੱਸ) ਮੱਛੀ ਖਾਓ। ਇਹ ਦੋ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਬਹਾਬਲ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਟਾਊਟ, ਮੈਕੋਰੇਲ, ਸਾਰਡੀਨ, ਹੋਰੰਗ ਅਤੇ ਚਾਰ।*
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਖਾਓ (ਕੰਡਿਆਂ ਸਮੇਤ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੈਕੋਰੇਲ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਸੈਡੀਵਿਚ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਡਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਕੰਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਣਗੇ। ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੱਛੀ ਕਰੀ ਜਾਂ ਕਬਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ♥ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਅਖਰੋਟਾ ਦਾ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ ਜਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਏ) ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ♥ ਕਨੋਲਾ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਪਕਾਓ, ਜਾਂ ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।
- ♥ ਕਨੋਲਾ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਬਣਾਉਣੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨੂੰ ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨੈਨ-ਹਾਈਡਰੇਨੋਨੈਟਿਡ (non-hydrogenated) ਸ਼ਬਦ ਦੇਖੋ।
- ♥ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਓਮੇਗਾ-3 ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢੁੱਧ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਹੀ।

* ਮਰਕਰੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੰਨਾ 24 ਦੇਖੋ।

• ਰੈਸਿਪੀ •

ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਸਾਲਮਨ ਕਬਾਬ

ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਚੰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ:
ਨਿਚੜੀ ਹੋਈ 1 ਬੰਦ ਕੱਬੇ ਵਾਲਾ (213 ਗ੍ਰਾਮ) ਸਾਲਮਨ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਲਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਾਜ਼ਰ
1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖੀਰਾ
1 ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਉਡਰ,
ਜੀਰਾ ਪਾਉਡਰ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਪੈਟੀਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਨੋਲਾ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਲੋਂ। ਇਹਨਾਂ ਕਬਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਰੈਸਿਪੀ (ਪਕਵਾਨ) ਓਮੇਗਾ-3
ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੌਂਤ ਹੈ

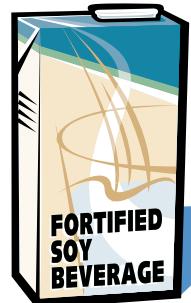
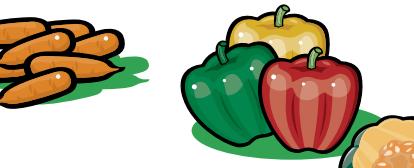


ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ

ਕਿਨੋਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਮੁੱਹੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਸੀਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲਈ ਇੱਥੋਂ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ♥ ਲੱਜ਼ੀਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ♥ ਲੱਜ਼ੀਦਾ ਪ੍ਰੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੀਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਟੱਭੂ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ♥ ਢੁੱਧ ਜਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਹ ਲੱਜ਼ੀਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ, ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਨ), ਸਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ B12 ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਕੌਲ ਭੇਜੋ।



ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕੈਫਿਨ (ਕੋਡੀ, ਕੋਕ ਆਦਿ) ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕੈਫਿਨ ਪਲੇਸੈਟਾ (ਜੇਰ) ਵਿੱਚ ਲੰਘ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੈਫਿਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੈਫਿਨ ਲੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਲਗਭਗ ਦੋ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ) ਕੋਡੀ ਦੇ ਕੱਪ ਜਿੰਨੀ ਕੈਫਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੱਕਸ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੈਫਿਨ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਚਾਰਟ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ	ਕੈਫਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਾਈ ਕੋਡੀ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	135
ਇਨਸਟੈਟ ਕੋਡੀ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	76-106
ਚਾਹ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਾਲੀ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	50
ਹਰੀ ਚਾਹ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	30
ਸਫੇਦ ਚਾਹ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	15
ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (ਆਈਸੈਟ ਟੀ) 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	5-50
ਕੋਕ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ 355 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (12 ਔਂਸ)	35-47
ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੱਕ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	80
ਮਿਲਕ ਚਾਕਲੇਟ 30 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਔਂਸ)	7
ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ 30 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਔਂਸ)	25-58
250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ) = 1 ਕੱਪ	

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ (ਹਰਬਲ) ਚਾਹ ਪੀਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਚਾਹ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਚਿਲਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਕਿਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਣੇ ਪੀਂਘਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਕੱਪ) ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਨ:

- ਟਿੰਬੂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ।
- ਟਿੰਬੂ ਦੇ ਢੁੱਲ (ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਾਰਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਖਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ)।
- ਅਦਰਕ।
- ਟਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ।
- ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ।
- ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫਲ।

ਥਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਹਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ Motherisk (ਮਦਰਿਸਕ) ਨੂੰ 1-877-327-4636 'ਤੇ ਛੱਡ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੈਂ ਘੱਟ ਕੈਫਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੋਡੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੀ ਪੀ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕੱਪ ਕੋਡੀ ਜਾਂ ਕੈਫਿਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਉਨਜਾ ਦੇ ਡ੍ਰਿੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ੀਟਕ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਫੋਰਟੀਫਿਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ 100% ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਨਮ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾ ਪੀਣਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦਿੱਦੇ।

ਕੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਦਰਿਸਕ ਦੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਜਾਨੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Motherisk Alcohol and Substance Use in Pregnancy Helpline) ਨੂੰ 1-877-327-4636 (ਅੰਗੇਜ਼ੀ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ <http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp> 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ।

ਕੀ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ?

ਕੁਝ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਤਾਂ ਵੀ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ, 100% ਫਲ ਜਾਂ ਸਥਾਨੀ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸ਼ੂਗਰ-ਫ਼ਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੌਣਾਂ ਹਨ। ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਸ਼ੂਗਰ-ਫ਼ਰੀ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਬਣਾਉਣੀ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ
▪ ਐਸਪਰਟੇਮ (Nutrasweet®, Equal®)	▪ ਸਕਰੀਨ (Hermesetas®)
▪ ਸੂਕਰਾਲੋਸ (Splenda®)	▪ ਸਾਈਕਲਾਮੇਟਸ (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)
▪ ਏਸੀਸਲਾਫ਼ੇਮ ਪੋਟਾਸੀਅਮ (Ace-K ਜਾਂ Sunett®)।	

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਗਰਬਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਛੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਹਰ ਫਲੜੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਔਸ) ਮੱਛੀ ਖਾਓ। ਇਹ ਦੋ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਚੁਣੋ:

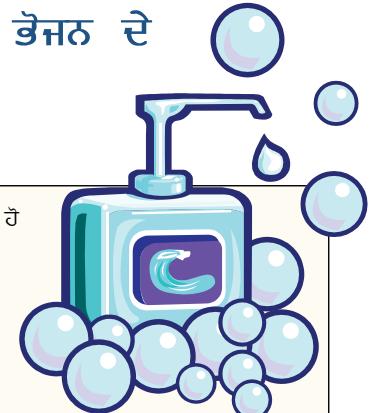
- ਸਾਲਮਨ
- ਸਤਰੰਗੀ ਟ੍ਰਾਊਟ
- ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਂਤ ਮਹਾਸਾਗਰ ਦੀ ਮੈਕੋਰੇਲ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਹਲਕੀ ਟੂਨਾ
- ਹੈਂਡੇਕ ਮੱਛੀ
- ਸੋਲ
- ਟਿਲਾਪੀਆ
- ਆਰਕਟਿਕ ਚਾਰ
- ਸਾਰਡੀਨ
- ਹੈਰਿੰਗ
- ਐਨਕੋਵੀ

ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਕਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਲਥ ਕੈਨੋਡਾ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthcanada.gc.ca ਦੇਖੋ। 1-866-225-0709 (ਅੰਗੋਸ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ, ਟੈਲ ਵੀ)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਤੋਂ ਫੜੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ 1-800-565-4923 ਜਾਂ www.ene.gov.on.ca 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

"Interactive Fish Guide" ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਬਤਰਨਾਕ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਓ। ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

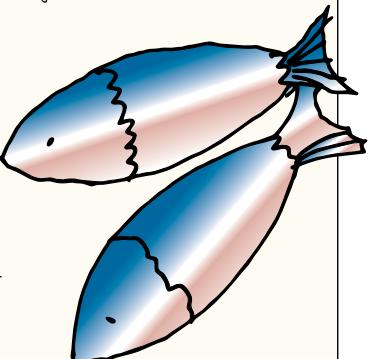
- ♥ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰੱਖ ਧੋਵੋ।
- ♥ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਧੋਵੋ।
- ♥ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਟਡੋਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ।
- ♥ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ♥ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਸੂਸੀ
- ♥ ਕੱਚੀ ਸੈਲ-ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਇਸਟਰ ਅਤੇ ਘੋਗਾ ਮੱਛੀ
- ♥ ਘੱਟ ਪਕਿਆ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ), ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਟਡੋਗ
- ♥ ਮੀਟ ਸਪ੍ਰੈਡ (ਪਿਸਾ), ਪ੍ਰੈਸਿੱਡ (ਡੇਲੀ) ਮੀਟ ਅਤੇ ਧੂੰਦੇ 'ਤੇ ਪਕੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
- ♥ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪਕੇ ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ
- ♥ ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ
- ♥ ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ (brie), ਕੈਮਬਰਟ (camembert), ਫੇਟਾ (feta), ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਕਿਉਂਸੇ ਬਲੈਂਕੋ (queso blanco)
- ♥ ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਜੂਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ
- ♥ ਕੱਚੀਆਂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੂਸਣਾ ਪੁੰਗਰ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php> 1-866-225-0709
(ਅੰਗੋਸ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ, ਟੈਲ ਵੀ) ਜਾਂ TTY: 1-800-267-1245



ਲੀਵਰ (ਸਿਗਰ) ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਔਸ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।



ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ:



	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ
ਨਾਸ਼ਤਾ ਫਰੁਟ ਲੱਸੀ* ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਦੁੱਧ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਦਰੀ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਫਲ) ਇੱਕ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਦਲੀਆ	✓	✓✓	✓	1/2	
ਸਨੌਰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ - $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਠੱਹਮ ਮਾਰਜ਼ਰੀਨ $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ	✓	✓			✓
ਲੰਚ ਪਾਲਕ ਦਾਲ*($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਦਾਲਾਂ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਪਾਲਕ) ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਗਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ 1 ਕੱਪ 1% ਦੁੱਧ	✓✓	✓	✓	1/2	
ਸਨੌਰ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਸਾਲਮਨ ਕਬਾਬ*(75 ਗ੍ਰਾਮ ਸਾਲਮਨ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, $\frac{1}{2}$ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ ਪਿਟਾ, ਮੇਚਿੰਜ)	✓	✓		✓	✓
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ) ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ* - (75 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) 1 ਕੱਪ ਭੁਰੇ ਚਾਵਲ 1 ਕੱਪ ਹੋਰ ਸਲਾਦ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਸਲਾਦ ਡੈਮੰਗ	✓✓	✓✓		✓	✓
ਸਨੌਰ $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਰੀ	✓		✓		
ਕੱਲ	8	7	3	3	2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

*ਗੇਮਪੀਆਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ
ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੈਤ ਵੀ
ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਫੋਲੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ C, ਕੈਲਸੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ



ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ



ਅਪਣੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਚੁਣੋ।
ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਪੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਲਿਖੋ।
ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਖਾਧੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ
ਕਿੰਨਾ ਖਾਧਾ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
ਲਈ ਪੰਨਾ 14 ਅਤੇ 15 ਦੇਖੋ।

	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ
ਨਾਸ਼ਤਾ					
ਸਨੌਰ					
ਲੰਚ					
ਸਨੌਰ					
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ					
ਸਨੌਰ					
ਕੱਲ					

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ (ਮਤਲੀ) ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੇਨ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

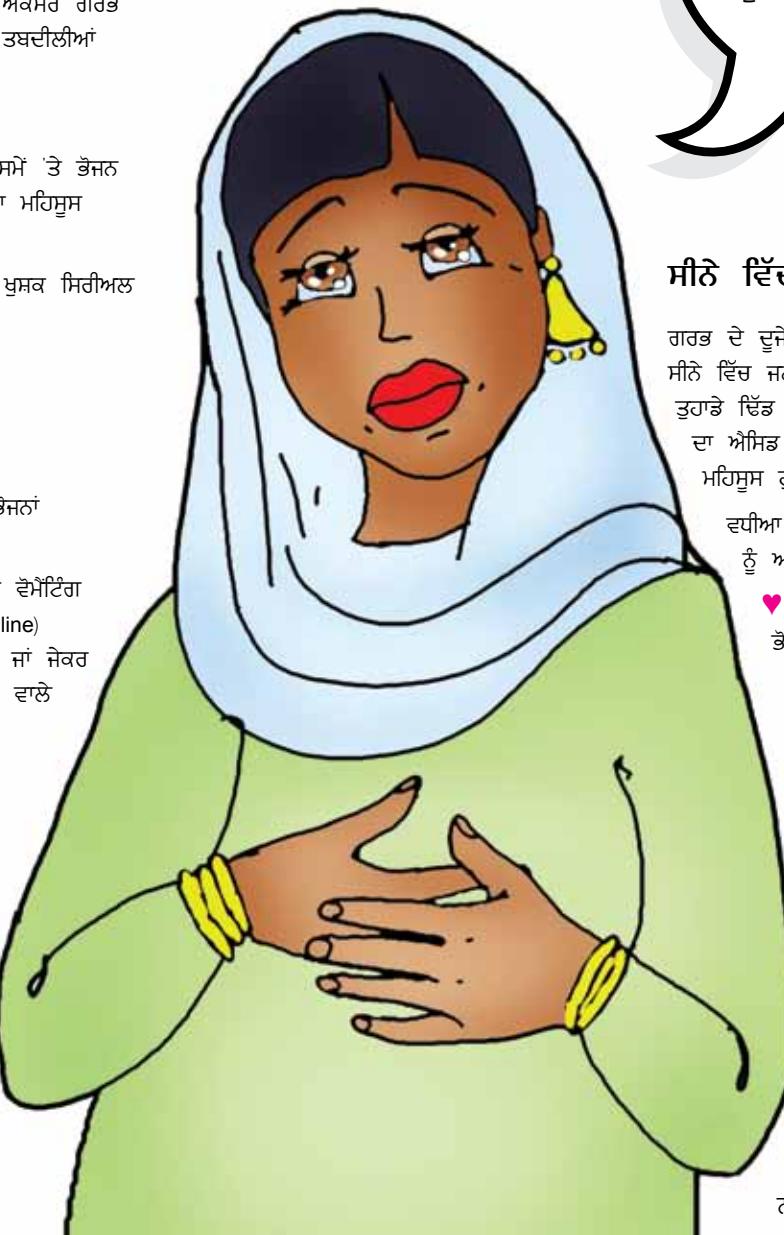
ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ♥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਡ ਖਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਭੋੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੋ।
- ♥ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨਮਕੀਨ ਬਿਸਕੁਟ, ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਆ) ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
- ♥ ਸੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।
- ♥ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਓ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ♥ ਕੌਫੀ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਸੁਗੰਧਾਂ ਜਾਂ ਸੁਆਦਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਰਿਸਕ ਨਜ਼ਾਅ ਐਂਡ ਵੈਮੈਂਟਿਂਗ ਆਫ ਪ੍ਰੈਗਨੇਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Motherisk Nausea and Vomiting of Pregnancy Helpline) ਨੂੰ 1-800-436-8477 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ ਆਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹਾਰਮੇਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਡ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਡ ਦਾ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵੱਲ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

♥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ।

♥ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੁਬਾਰਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਇੰਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

♥ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੌਢੇ ਉਪਰ ਚੱਕੋ।

♥ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਓ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

♥ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

♥ ਕੌਫੀ, ਕੋਲਾ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਐਂਟਾਸਿਡਜ਼ (ਖਟਾਸਨਾਸਕ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕਬਜ਼

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਏ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਮੇ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਾਰਮ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੜ੍ਹਾਓ:

- ♥ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਦਲੀਏ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- ♥ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਨਾਨ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਚੁਣੋ।
- ♥ ਜਿਆਦਾਤਰ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲ ਖਾਓ।
- ♥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 7 ਤੋਂ 8 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਗਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ, ਢੁੱਪ ਅਤੇ 100% ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਜੂਸ ਚੁਣੋ। ਕੋਸੇ ਜਾ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਾਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੰਨਾ 32 'ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸੱਕਰ ਰੋਗ)

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸੱਕਰ ਰੋਗ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣਾ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੱਕਰ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ। ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੱਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਲਗਭਗ 24 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜਿਆਦਾ ਹੈ
- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਵਾਸੀ, ਏਸੀਆਈ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਜਾਂ ਅਫ੍ਰੀਕੀ ਹੋ
- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (9 ਪੱਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ♥ ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਕੌਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ ਹੋਸ਼ਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਅਗਲੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਹੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਥੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਪੱਟ-ਪੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਣੋਂ ਪੀੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਟ ਤਣਾਪੂਰਵਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਕਬਜ਼ਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਰ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤ੍ਰਜਾ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦੀਆਂ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਪੰਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਧਿਆਨ ਹਿਤ ਰੱਖੋ:

- ♥ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ♥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ, ਪੱਟ ਤੀਬਰ ਐਰੋਬਿਕਸ, ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕਸ।
- ♥ ਜਾਂਦੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।
- ♥ ਜਾਂਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਵੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਜਾਂ ਤੈਰਨਾ। ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸੋਧਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। www.csep.ca/english/view.asp?x=804 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁਫਤ PDF ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਲਈ PARmed-X ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਬਤ [www.csep.ca/english/View.asp?x=698](http://csep.ca/english/View.asp?x=698) 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ SportCARE ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-93-SPORT 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅੰਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰਾਂ।

• ਰੈਸਿਪੀ •

ਵੈਜ਼ੀਟੇਬਲ ਪਨੀਰ ਪਰਾਂਠੇ

- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ½ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੀ ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਤਾਜ਼ੀ ਪਾਲਕ, ਬਹੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- 2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਸਬਜ਼ੀ)
- 3 ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੁੱਦੁਕਸ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ
- 4 ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮੱਖ ਸੈਰ 'ਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਮਿਲਾਓ। 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- 5 ਇੱਕ ਚਾਪਤੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਚਮਚ ਨਾਲ ਪਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚਪਾਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਉੱਪਰ ਪਨੀਰ ਛਿੜਕੋਂ। ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਦੂਜੀ ਚਪਾਤੀ ਰੱਖੋ।
- 6 ਇੱਕ ਚਾਪਤੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਚਮਚ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚਪਾਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਉੱਪਰ ਪਨੀਰ ਛਿੜਕੋਂ।
- 7 ਇੱਕ ਚਾਪਤੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਚਮਚ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚਪਾਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਉੱਪਰ ਪਨੀਰ ਛਿੜਕੋਂ।
- 8 ਇੱਕ ਚਾਪਤੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਚਮਚ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚਪਾਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਉੱਪਰ ਪਨੀਰ ਛਿੜਕੋਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ

ਮੇਰੇ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ !
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸੋਧ ਸੀ
ਸਿੰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ
ਮਿਹਨਤ ਯਕੀਨਨ ਇਸ ਦੇ ਕਾਬਲ ਸੀ।

ਮੁਬਾਰਕਾਂ! ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਇਟ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਸ਼ਾਦਾਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪੰਦ ਭੇਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਗੀਕੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੌਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਰੈਸਿਪੀਆਂ (ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ) •

• ਰੈਸਿਪੀ •

ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਚਿਕਨ ਸਟੀਉ (ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ)

1 ਕੈਨ (796 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ (ਜੁਸ ਨਾਲ), ਜਾਂ ਤਜ਼ੀ ਟਮਾਟਰ, ਬਹੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਈ

2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਸਬਜ਼ੀ)

3 ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੁੱਦੁਕਸ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ

ਮਸਾਲੇ - 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਮੇਚੀ, ½ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਧਨੀਆਂ, ਜੀਰਾ, ਸੈਰੇ ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਜੀਰੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਗਰਮ ਮਾਮਾਲਾ, ਸੱਕਾ ਅਦਰਕ, ¼ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸੱਕਾ ਅਦਰਕ ਪਾਊਡਰ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਸੁਆਦ ਲਈ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਕੇਸਰ, ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਰ

1 ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ।

2 ਚਿਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਮਿਲਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਮੱਠੇ ਸੈਰ 'ਤੇ ਪਿਲਾਓ।

3 ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਹਰੀ ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਓ। 10 ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਕਾਓ।

4 ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਸੋਸ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤਕ ਪਲਟ ਦਿਓ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ



ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ ਨਹੀਂ

1. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ?
2. ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੀ?
3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?
4. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹਨ?
5. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਮੁਸਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?
6. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਧ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਜੋ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ?
7. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ?
8. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਤੋਂ ਘੱਟ ਢੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?
9. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਹਜਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)
10. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਹੋ?

- ♥ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (CHC) - www.aohc.org "Find a centre near you" ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।
- ♥ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ) www.healthypregnancy.gc.ca
- ♥ ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰੀਨੋਟਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ <http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca> ਕਨੇਡੀਅਨ

ਨੋਟ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Canadian Prenatal Nutrition) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (CHC) ਨੂੰ ਵੀ ਛੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਅਤੇ
ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ♥ EatRight ਓਨਟਾਰੀਓ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-877-510-5102 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.eatrightontario.ca ਤੇ ਜਾਓ।
- ♥ ਤੁਹਾਡਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ (ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ) - ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html ਅਤੇ ਕਾਲ 1-800-532-3161 ਤੇ ਜਾਓ।





best start meilleur départ

by/par health nexus santé

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਮੈਂਡੂ ਕੇਂਦਰ) ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਮੈਂਡੂ ਕੇਂਦਰ) ਇਸ ਸ੍ਰੀ ਮੈਂਡੂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੇਲੇ ਵਿੱਚ ਆਸਥਾਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੇਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਹੋਲਥ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਗਰੁੱਪ (OSNPPH) (ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਮੂਹ) ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਖਰ - ਨਿਕੋਲਾ ਡੇ, RD ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਖੁਗਰਕ ਮਾਹਿਰ

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਮੈਂਡੂ ਕੇਂਦਰ)
c/o Health Nexus
ਓਨਟਾਰੀଓ, ਨਵਜ਼ਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੀ ਮੈਂਡੂ ਕੇਂਦਰ
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
beststart@healthnexus.ca
www.beststart.org

ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਮੈਂਡੂ ਕੇਂਦਰ)
www.nutritionrc.ca



Citizenship and
Immigration Canada Citoyenneté et
Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟਾਰੀଓ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਫੰਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
© ਸੋਹਿਆ ਸ਼ੂਨ 2012