

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ



**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



## 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 ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ? .....	ਪੰਨਾ 12
ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ .....	ਪੰਨਾ 14
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ 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 ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?.....	ਪੰਨਾ 32
ਰੈਸਿਪੀਆਂ (ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ) .....	ਪੰਨਾ 33
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?.....	ਪੰਨਾ 34

# ਮੁਬਾਰਕਾਂ!!

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ 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 ਮੋਕਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

### ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ:

- ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- ♥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) 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

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

- ♥ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ♥ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ।
- ♥ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖੋਗੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਗਰਭ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, 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 ਕੋਲ 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, ਜਠੇਪਾ ਮਾਹਿਰ, ਨਰਸ, ਦਾਈ, ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। EatRight ਓਨਟੈਰੀਓ 1-877-510-510-2 ਤੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright) ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਆਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਲੈ ਚੱਲੀਏ !



# ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ:



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

(ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)

ਸਹੀ ਗ਼ਲਤ

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣਾ

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



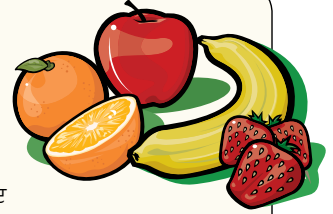
ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ 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।

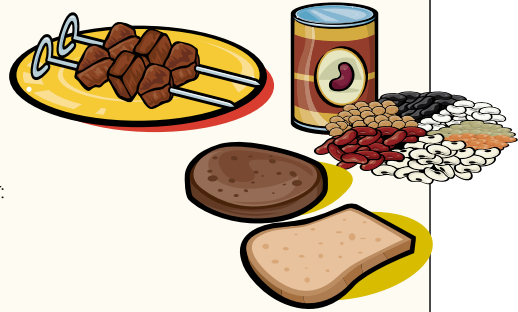


# ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਉੱਤਰ

1. **ਗਲਤ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਗਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਧੀਕ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈ ਲਈ ਪੰਨਾ 14 ਦੇਖੋ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕ ਚੁਣੋ। ਦਹੀਂ 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 ਰੱਖੋ - ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ।



2. **ਸਹੀ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ 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 ਲੋੜੀਂਦਾ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਉੱਚ ਆਇਰਨ (ਲੋਹ ਤੱਤ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

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

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਣੇਪੇ 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।** ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਗਏ (fortified) ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਦਹੀਂ
- ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ:

- ਟੋਫੂ
- ਫਲੀਆਂ
- ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ ਮੱਛੀਆਂ
- ਬਦਾਮ

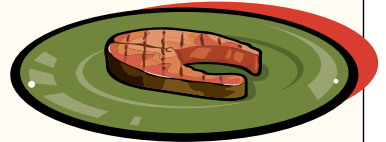


ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਗਏ (fortified) ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਦਹੀਂ
- ਮਾਰਜਰੀਨ (ਬਣਾਉਣੀ ਮੱਖਣ)
- ਮੱਛੀ

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 ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ (fortified) ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।

4. **ਗਲਤ।** ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਦੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਔਂਸ) ਹੈ। ਮੱਛੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ, 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 ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ 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 ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਫ਼ੋਲੇਟ) 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 ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਵਾਲੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਲਿਕ 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 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

ਆਪਣੀ 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।

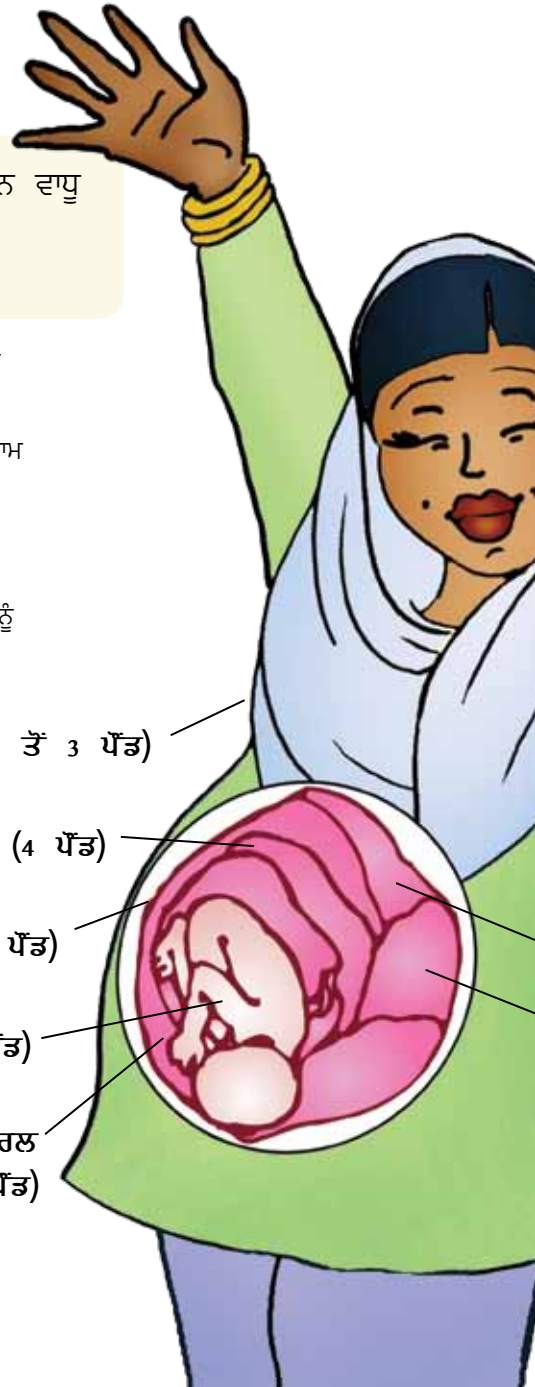
ਛਾਤੀਆਂ 1 ਤੋਂ 1.5 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)

ਖੂਨ 2 ਕਿਲੋ (4 ਪੌਂਡ)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ 1 ਤੋਂ 1.5 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)

ਬੱਚਾ 2.5 ਤੋਂ 3.5 ਕਿਲੋ (6 ਤੋਂ 8 ਪੌਂਡ)

ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਜੇਰ) ਅਤੇ ਅਮਨਿਓਟਿਕ ਤਰਲ  
2 ਤੋਂ 2.5 ਕਿਲੋ (4 ਤੋਂ 6 ਪੌਂਡ)





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



ਤੁਹਾਡਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਰ:

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

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ 11.5 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋ (25 ਤੋਂ 35 ਪੌਂਡ) ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਵਾਂਗੀ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਭਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 2 ਤੋਂ 3.5 ਕਿਲੋ (5 ਤੋਂ 8 ਪੌਂਡ) ਹੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਰ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਜੇਰ), ਖੂਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਮ ਭਾਰ ਤਕ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਵਧੂ ਤਰਲ 1 ਤੋਂ 1.5 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)**

**ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਊਰਜਾ 2 ਤੋਂ 3.5 ਕਿਲੋ (5 ਤੋਂ 8 ਪੌਂਡ)**

ਵਧਿਆ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ 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 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 0.5 ਤੋਂ 2 ਕਿਲੋ (1 ਤੋਂ 4.5 ਪੌਂਡ) 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। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 0.4 ਕਿਲੋ (14 ਔਂਸ) 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 ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 0.4 ਕਿਲੋ (14 ਔਂਸ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇ ਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੇ ਚਾਰੋ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੂਨ, ਕੇਕ, ਅਤੇ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

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



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

- ❑ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਤ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

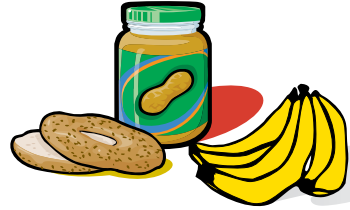
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਰਹੇਗਾ ! ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹੇ ਹੋ।

- ❑ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

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

- ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀਆਂ ਸਮੁਥੀਜ਼ (ਗਾੜ੍ਹੀ ਲੱਸੀ)
- ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ



- ❑ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ।

- ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫ਼ਲੋਟ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਭੀ) ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਚੁਣੋ।
- ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਪੇਲੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।



- ❑ ਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਅੱਧੇ ਉਤਪਾਦ ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ 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



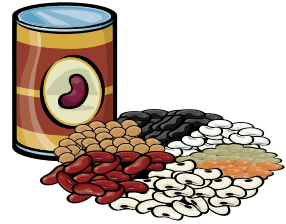
- ❑ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦਾ ਫ਼ੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

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

- ❑ **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?**  
ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਹਨ।

ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਫਲੀਆਂ (ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ)
- ਦਾਲਾਂ
- ਟੋਫੂ
- ਅਾਂਡੇ
- ਗਿਰੀਆਂ



ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੀਟ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਓ। ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੇ 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 ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ - 30 ਤੋਂ 45 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) - ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ) ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ
- ਸਲਾਦ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ
- ਨਰਮ ਬਣਾਉਣੀ ਮੱਖਣ
- ਮੇਓਨੇਜ਼



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

ਥੋੜ੍ਹੀ 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 ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ।

- ❑ **ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?**

ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਸੋਜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣੇ 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 ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ 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](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php) 'ਤੇ "My Food Guide" (ਮੇਰੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀਆਂ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?			ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ
	ਉਮਰ 14-18	ਉਮਰ 19-50	
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	7	7-8	ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ) ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ: 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ) ਕੱਚੀਆਂ: 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ: 1 ਫਲ ਜਾਂ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ) 100% ਜੂਸ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ)
ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ	6	6-7	ਬ੍ਰੈਡ: 1 ਪੀਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਬੇਗਲ: ½ ਬੇਗਲ (45 ਗ੍ਰਾਮ) ਫਲੈਟ ਬ੍ਰੈਡ: ½ ਪਿਟਾ ਜਾਂ ½ ਰੋਟੀ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪਕੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ: 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ) ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਆ) ਠੰਡਾ: 30 ਗ੍ਰਾਮ ਗਰਮ: 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (¾ ਕੱਪ) ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਸੂਜੀ (ਕਣਕ ਦੀ ਕ੍ਰੀਮ): 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ)
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	3-4	2	ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਉਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਮੁੜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ): 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਦੁੱਧ (ਵਾਸ਼ਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ): 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ) ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ: 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) ਦਹੀ: 175 ਗ੍ਰਾਮ (¾ ਕੱਪ) ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼: 50 ਗ੍ਰਾਮ (1½ ਔਂਸ)
ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ	2	2	ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ), ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ: 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਔਂਸ)/125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (½ ਕੱਪ) ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ: 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (¾ ਕੱਪ) ਆਂਡੇ: 2 ਆਂਡੇ ਸਖਤ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਮੇਏ ਅਤੇ ਬੀਜ: 60 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (¼ ਕੱਪ)
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਜਾਂ 3 ਵਧੂ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਖਾਓ।			ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ - 30 ਤੋਂ 45 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਸਰਵਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ	ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ	
		ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜਾਂ
		ਵਾਧਾ
		ਹੱਡੀਆਂ
		ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਖੂਨ
<p>ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਦੀ ਕ੍ਰੋਮਿੰਗ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਮੈਓਨੇਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।</p> 	<p>ਚਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇ।</p>	

## ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

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

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



ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਹਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਲੇਟ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ)। ਇਸੇ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਫੋਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ)

ਫੋਲੇਟ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਅਤੇ ਤੰਤੂ (ਟਿਸ਼ੂ) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਿਓਰਲ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨੁਕਸ (NTDs) ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। NTDs ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪਾਈਨਾ ਬੀਫੀਡਾ (Spina bifida) ਇੱਕ NTD ਹੈ।

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

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇਣਗੇ, ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਫੋਲੇਟ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ♥ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ। ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ ਛਿੜਕੋ।
- ♥ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਏ) ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਰਸਭਰੀਆਂ ਪਾਓ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸਪੈਰਾਗਸ, ਬਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਭੀ), ਹਰੇ ਮਟਰ, ਮੇਥੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਗੋਭੀ, ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਤਰੇ, ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਨਾਸਤੇ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਲਵੋ।

## • ਰੈਸਿਪੀ •

### ਰੈਸਿਪੀ (ਪਕਵਾਨ ਦਾ ਨੁਸਖਾ) ਪਾਲਕ ਦਾਲ

- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ
  - 1 ਪਿਆਜ਼ ਛੋਟਾ-ਛੋਟਾ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
  - 1'' ਟੁਕੜਾ ਅਦਰਕ, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
  - 2 ਲੱਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
  - 2 ਵੱਡੇ 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 ਧੁਲੀ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਦਾਲ, ਭਿਓਂਦੀ ਹੋਈ (ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਕਾਈ ਹੋਈ)
  - 1 ਗੁੱਥੀ (300 ਗ੍ਰਾਮ) ਤਾਜ਼ੀ ਪਾਲਕ, ਜਾਂ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਪੰਘਾਰ ਕੇ
- ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

1. ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪਾਓ। ਤਕਰੀਬਨ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
2. ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾਓ, 10 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਹਿਲਾਓ, ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਪੇਸਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਟੋਕ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ) ਪਾਓ। ਉਬਾਲਾ 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) ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ  
(ਆਇਰਨ) ਦੀ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

## ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ)

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

ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੇ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਇਹ ਹਨ:

- ♥ ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ♥ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਨਾਨ ਅਤੇ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਆਂ)
- ♥ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਜੂਰ, ਅੰਜੀਰ, ਖੁਰਮਾਨੀ ਆਦਿ।

ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦਾ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ 16-20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਲਵੋ।



## • ਰੈਸਿਪੀ • ਅੰਬ ਰਾਜਮਾਂਹ ਚਟਨੀ

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ:

- 1 ਕੈਨ (540 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕਾਲੇ ਰਾਜਮਾਂਹ
  - 1 ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਬ
  - ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼
  - ¼ ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
  - 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (25 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ¼ ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਨੀਏ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।

ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਰੈਸਿਪੀ (ਪਕਵਾਨ) ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੀ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ 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 ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੂਸ
- ♥ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੋਸ
- ♥ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ
- ♥ ਬਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਭੀ)

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 ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ ਲਵੋ।
- ♥ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਖਜੂਰ, ਸੋਗੀ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਵਰਗੇ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਫਲ ਖਾਓ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ) ਕਰੀ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾਂਹ ਖਾਓ
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਡਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਕੁਝ ਮਿਰਚ, ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਸੂਪ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।

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

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹ ਘੰਟੇ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਇਰਨ ~ ਵਰਤਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

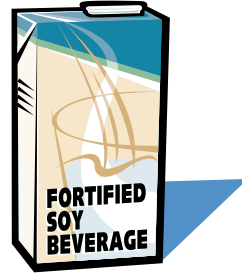
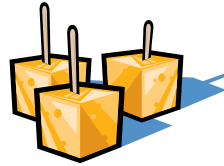


## ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D

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

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ♥ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫ਼ੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ♥ ਬੋਕ ਚੋਏ (ਚੀਨੀ ਗੋਭੀ), ਕਾਲੇ (ਗੋਭੀ), ਬਰੋਕੋਲੀ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਭੀ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਵਾਲੇ ਟੋਫੂ ਨਾਲ ਸਟਿਰ ਕ੍ਰਾਈ ਬਣਾਓ।
- ♥ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ 'ਤੇ ਸਾਲਮਨ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ (ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ) ਦਾ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰੋ।
- ♥ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਚੁਣੋ।
- ♥ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ।



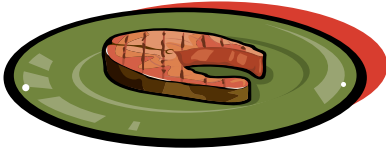
## • ਰੈਸਿਪੀ • ਫਰੂਟ ਲੱਸੀ

ਇੱਕ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾਓ  
 ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਸਭਰੀਆਂ  
 ½ ਕੇਲਾ  
 ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਦਹੀਂ ਅਤੇ  
 ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ੋਰਟੀਫਾਈਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ।

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

## • ਰੈਸਿਪੀ •

### ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਸਾਲਮਨ ਕਬਾਬ



ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਡੱਗੇ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ:  
ਨਿਚੜੀ ਹੋਈ 1 ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲਾ (213 ਗ੍ਰਾਮ) ਸਾਲਮਨ  
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ  
½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ ਗਾਜਰ  
½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖੀਰਾ  
1 ਹਰਾ ਪਿਆਜ, 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 ਬੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਲੋ। ਇਹਨਾਂ  
ਕਬਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਖਾਓ।

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

## ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ 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।

ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ♥ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਔਂਸ) ਮੱਛੀ ਖਾਓ। ਇਹ ਦੋ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਟ੍ਰਾਊਟ, ਮੈਕਰੇਲ, ਸਾਰਡੀਨ, ਹੇਰਿੰਗ ਅਤੇ ਚਾਰ।\*
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਖਾਓ (ਕੰਡਿਆਂ ਸਮੇਤ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੈਕਰੇਲ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ 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 ਅਖਰੋਟਾਂ 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 ਝੈਡ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨੋਨ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ (non-hydrogenated) ਸ਼ਬਦ ਦੇਖੋ।
- ♥ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਓਮੇਗਾ-3 ਆਡੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਹੀਂ।

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

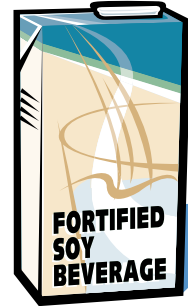
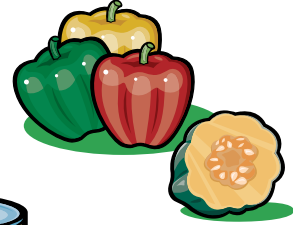


## ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਸਹੀ 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 ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ♥ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ♥ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੀਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ♥ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ (fortified) ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 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 ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਆਇਰਨ), ਜਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ B12 ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇ।



# ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕੈਫ਼ਿਨ (ਕੋਫੀ, ਕੋਕ ਆਦਿ) ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

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

ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫ਼ਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੈਫ਼ਿਨ ਹੋਵੇ।

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

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ	ਕੈਫ਼ਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਾਈ ਕੋਫੀ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	135
ਇਨਸਟੈਂਟ ਕੋਫੀ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	76-106
ਚਾਹ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਾਲੀ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	50
ਹਰੀ ਚਾਹ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	30
ਸਫ਼ੇਦ ਚਾਹ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	15
ਬਰਫ਼ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (ਆਈਸਡ ਟੀ) 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਔਂਸ)	5-50
ਕੋਕ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ 355 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (12 ਔਂਸ)	35-47
ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ 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 ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ 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:

- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ।
- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਫੁੱਲ (ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ)।
- ਅਦਰਕ।
- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ।
- ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ।
- ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫਲ।

ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਹਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਚਿਆ 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 (ਮਦਾਰਿਸਕ) ਨੂੰ 1-877-327-4636 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



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

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕੱਪ ਕੋਫ਼ੀ ਜਾਂ ਕੈਫ਼ੀਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ (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 ਨੁਕਸ 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 ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦਵੋ।

## 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 ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Motherisk Alcohol and Substance Use in Pregnancy Helpline) ਨੂੰ 1-877-327-4636 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ) '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 ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸ਼ੂਗਰ-ਫਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ। ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਸ਼ੂਗਰ-ਫਰੀ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਬਣਾਉਣੀ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ਐਸਪਰਟੇਮ (Nutrasweet®, Equal®)</li> <li>▪ ਸੂਕਰਾਲੋਸ (Splenda®)</li> <li>▪ ਏਸੀਸਲਫੇਮ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (Ace-K ਜਾਂ Sunett®)।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ਸਕਰੀਨ (Hermesetas®)</li> <li>▪ ਸਾਈਕਲਾਮੇਟਸ (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)</li> </ul>

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

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

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਚੁਣੋ:

- ਸਾਲਮਨ
- ਸਤਰੰਗੀ ਟ੍ਰਾਉਟ
- ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਸਾਗਰ ਦੀ ਮੈਕਰੇਲ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਹਲਕੀ ਟੂਨਾ
- ਹੈਡੋਕ ਮੱਛੀ
- ਸੋਲ
- ਟਿਲਾਪੀਆ
- ਆਰਕਟਿਕ ਚਾਰ
- ਸਾਰਡੀਨ
- ਹੇਰਿੰਗ
- ਐਨਕੋਵੀ

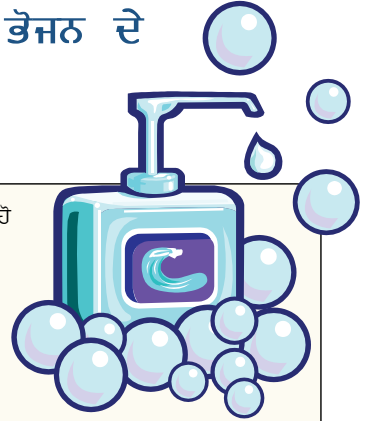
ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਕਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca) ਦੇਖੋ। 1-866-225-0709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

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਤੋਂ ਫੜੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਓਨਟੇਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ 1-800-565-4923 ਜਾਂ [www.ene.gov.on.ca](http://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



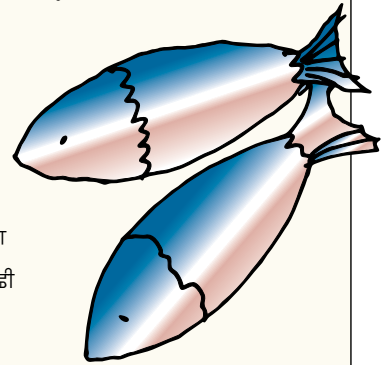
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

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

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

- ♥ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਸੁਸ਼ੀ
- ♥ ਕੱਚੀ ਸ਼ੈਲ-ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਇਸਟਰ ਅਤੇ ਘੋਗਾ ਮੱਛੀ
- ♥ ਘੱਟ ਪਕਿਆ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ), ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਟਡੌਗ
- ♥ ਮੀਟ ਸਪ੍ਰੈਡ (ਪੈਟਸ), ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ (ਡੋਲੀ) ਮੀਟ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ '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), ਕੇਮਬਰਟ (camembert), ਫੇਟਾ (feta), ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਕਿਊਸੋ 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

(ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ, ਟੈਲ ਕ੍ਰੀ) ਜਾਂ TTY: 1-800-267-1245

ਲੀਵਰ (ਜਿਗਰ) 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 ਔਂਸ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਿਗਰ 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
<b>ਨਾਸ਼ਤਾ</b> ਫਰੂਟ ਲੱਸੀ* ( $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਦੁੱਧ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਦਹੀਂ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਫਲ) ਇੱਕ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਦਲੀਆ	✓	✓ ✓	✓	$\frac{1}{2}$	
<b>ਸਨੈਕ</b> ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ - $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ	✓	✓			✓
<b>ਲੰਚ</b> ਪਾਲਕ ਦਾਲ* ( $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਦਾਲਾਂ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਪਾਲਕ) ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਗਾਜਰਾਂ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ 1 ਕੱਪ 1% ਦੁੱਧ	✓ ✓	✓	✓	$\frac{1}{2}$	
<b>ਸਨੈਕ</b> ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਸਾਲਮਨ ਕਬਾਬ* (75 ਗ੍ਰਾਮ ਸਾਲਮਨ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, $\frac{1}{2}$ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ ਪਿਟਾ, ਮੈਓਨੇਜ਼)	✓	✓		✓	✓
<b>ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ</b> ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ) ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ* - (75 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨ, $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) 1 ਕੱਪ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ 1 ਕੱਪ ਹਰਾ ਸਲਾਦ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ	✓ ✓	✓ ✓		✓	✓
<b>ਸਨੈਕ</b> $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ	✓		✓		
<b>ਕੁੱਲ</b>	8	7	3	3	2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

\*ਰੋਸਿਥੀਆਂ 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 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਝ ਵੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਫੋਲੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ C, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ



## ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ

ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਚੁਣੋ।  
ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂ 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					
ਸਨੈਕ					
ਲੰਚ					
ਸਨੈਕ					
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ					
ਸਨੈਕ					
ਕੁੱਲ					

# 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 ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ 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 ਦਿੱਡ ਖਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਭੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ♥ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨਮਕੀਨ ਬਿਸਕੁਟ, ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਆਂ) ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
- ♥ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।
- ♥ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਓ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ♥ ਕੋਫੀ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਸੁਰੀਧਾਂ ਜਾਂ ਸੁਆਦਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਾਰਸਕ ਨਾਜ਼ੀਆ ਐਂਡ ਵੋਮੈਟਿੰਗ ਆਫ਼ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Motherisk Nausea and Vomiting of Pregnancy Helpline) ਨੂੰ 1-800-436-8477 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਰੁੱਕ 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 ਜਲਣ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਦਾ ਐਂਸਿਡ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵੱਲ ਚਲਾ 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 ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਉੱਪਰ ਚੌਕੋ।
- ♥ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਓ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ♥ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।
- ♥ ਕੋਫੀ, ਕੋਲਾ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਐਂਟਾਸਿਡਜ਼ (ਖਟਾਸਨਾਸ਼ਕ) 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 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ♥ 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।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲ ਖਾਓ।
- ♥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 7 ਤੋਂ 8 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ 100% ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਜੂਸ ਚੁਣੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)

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

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਜ਼ੋਖਿਮ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਵਾਸੀ, ਏਸ਼ੀਆਈ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਜਾਂ ਅਫ਼ੀਕੀ ਹੋ
- ♥ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (9 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ♥ ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੋਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਅਗਲੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।



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

ਹਾਂ! ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਵਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਕਬਜ਼ 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 ਊਰਜਾ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ 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, ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਐਰੋਬਿਕਸ, ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕਸ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ।

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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਜਾਂ ਤੈਰਨਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 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।

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

ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ 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://www.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 ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ





## • ਰੈਸਿਪੀ •

### ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਪਨੀਰ ਪਰਾਂਠੇ

- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ  
½ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ
  - 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਤਾਜ਼ੀ ਪਾਲਕ, ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
  - 1 ਟਮਾਟਰ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
  - 2 ਵੱਡੀਆਂ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਆਟੇ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਚਪਾਤੀਆਂ
  - ¼ ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ
1. ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਸੇਕ 'ਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਮਿਲਾਓ। 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
  2. ਇੱਕ ਚਪਾਤੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਚਮਚ ਨਾਲ ਪਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚਪਾਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਉੱਪਰ ਪਨੀਰ ਛਿੜਕੋ। ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਦੂਜੀ ਚਪਾਤੀ ਰੱਖੋ।
  3. 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਜਦ ਤਕ ਪਨੀਰ ਪਿਘਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਗਰਮ ਕਰੋ। ਪਲਟੋ ਅਤੇ ਹੋਰ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
- ਪੈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਤਿਕੋਣਾ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ  
ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ

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

ਮੁਬਾਰਕਾਂ! ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਸ਼ੁਆਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## • ਰੈਸਿਪੀ •

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

- 1 ਕੇਨ (796 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ (ਜੂਸ ਨਾਲ), ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਟਮਾਟਰ, ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ।
  - 2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਸਬਜ਼ੀ)
  - 1 ਕੱਪ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ
  - 4 ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਰਗਾ (ਚਿਕਨ) ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਮਸਾਲੇ - 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਮੇਥੀ, ½ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਧਨੀਆਂ, ਜੀਰਾ, ਸੇਕੇ ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਸੁੱਕਾ ਅਦਰਕ, ¼ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਅਦਰਕ ਪਾਊਡਰ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਸੁਆਦ ਲਈ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਕੇਸਰ, ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ
- 1 ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਉਬਾਲ ਦਿਓ।
  - 2 ਚਿਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਮਿਲਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਮੱਠੇ ਸੇਕ 'ਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ।
  - 3 ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਪਲਟੋ ਅਤੇ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਓ। 10 ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਕਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
  - 4 ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਸੋਸ ਨੂੰ ਢਕੇ ਬਿਨਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤਕ ਉਬਾਲੋ। ਚਿਕਨ ਉੱਪਰ ਪਲਟ ਦਿਓ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ



# ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- |  | ਹਾਂ                      | ਨਹੀਂ                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੀ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹਨ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਜੋ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?<br>(ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਹੋ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Canadian Prenatal Nutrition) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (CHC) ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

- ♥ EatRight ਓਨਟੈਰੀਓ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-877-510-510-2 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.eatrightontario.ca](http://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](http://www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html) or call 1-800-532-3161 'ਤੇ ਜਾਓ।







## **best start meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

ਬੇਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸ਼ੁੱਠ ਕੇਂਦਰ) ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁੱਠ ਕੇਂਦਰ) ਇਸ ਸ਼ੁੱਠ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਗਰੁੱਪ (OSNPPH) (ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਮੂਹ) ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੇਖਕ - ਨਿਕੋਲਾ ਡੇ, RD ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ

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

ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁੱਠ ਕੇਂਦਰ)  
www.nutritionrc.ca



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਫੰਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ  
© ਸੋਧਿਆ ਜੂਨ 2012