

ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲ ਚ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਭੋਜਨ ਲਿਆਉਣ, ਜਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੈ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਈ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਲਾਭ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਬਣਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

1. *ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਵੋਗੇ।* ਅਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
2. *ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਚਾਓਗੇ।* ਅਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਟੋਰ ਤੱਕ ਆਖਰੀ-ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਗਰੋਸਰੀ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੇ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. *ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਓਗੇ।* ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕੂੜੇ-

ਕਰਕਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਇਕ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਨਾਂ ਇਰਾਦੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ।

ਸਫਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਵਰਤੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਰੰਭ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ *ਗ਼ਲਤ* ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ!

1. *ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
2. *ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਰਹੋ।* ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰੁੱਝਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੌਖੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਲੇ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. *ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।* ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਖਰੇਬਾਜ਼ 8 ਸਾਲ ਦੇ

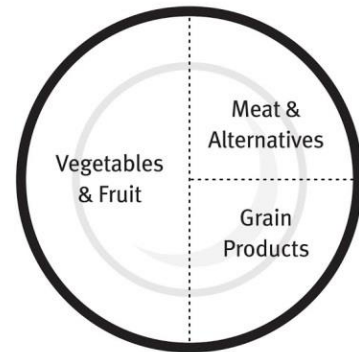
ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਮੇਕਰੇਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਓ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

1. ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਖਾਕਾ ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਪੈਂਟਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਮਿੰਟ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਐਕਸਲ ਸੀਟ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੈਸਿਪੀ ਇੰਡੈਕਸ ਜਾਂ ਬਾਈਂਡਰ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਖਾਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਉਸ ਪਹਿਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਹਨ:
 - ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।
 - ਆਪਣਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ। ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਮੁਰਗੀ, ਮੀਟ, ਫਲੀਆਂ, ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਜਾਂ ਟੇਫੂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ।
 - ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਡਿਸ਼ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਵੈਸ਼ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਾਲ ਦੀ ਡਿਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
 - ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਮੌਸਮ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੇਲ ਤੇ ਹੋਵੇ।
 - ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ, ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਪੈਂਟਰੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਚੁਣ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਦਮ ੪ ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚੁੱਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ

ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

4. ਬਾਕੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੁਣ ਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ। ਕੁੱਝ ਖਾਣੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖਾਣ ਦਾ ਪਲੇਟ ਮਾਡਲ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਰੀਆਕੀ ਸਾਲਮਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਪਰੋਸ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਿਹੜੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ?

5. ਆਪਣੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਲਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ, ਆਟੇ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਜੋੜਦੇ ਹੋ।
6. ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕਦਮ 2 ਤੋਂ 5 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਸੁਝਾਅ: ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣਾ ਪਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਚਿਕਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਸਲਾਦ ਦੇ ਉਪਰ ਚਿਕਨ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਪਾਓ, ਇਸਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਇੱਕ ਬਰੀਟੇ ਵਿਚ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕੱਟ ਕੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ

ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

7. ਜੇਕਰ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੁਭਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ:
<https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/HWAP2/Recipes.aspx>
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਮੁੱਢਲੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/basic-meal-planning
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: ਈਟ ਵੈਲ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਵਰਤੋ:
www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php?_ga=1.58424618.1613893488.1423239478

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨਵਪੂਰਤ: ਸਿਤੰਬਰ 2017

©2017 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬਾ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੂਰਣਤਾ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸਰੋਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਜਗਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਵੀਕਡੇ ਦੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਖਾਕਾ

	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਨਾਸ਼ਤਾ					
ਸਨੈਕ					
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ					
ਸਨੈਕ					
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ					
ਨੋਟ:					