



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ  
ਇਕ ਸਾਂਝੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ

[www.snfportal.in](http://www.snfportal.in)

# ਦਿ ਯੇਲੇ ਬੂਕ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ  
ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ @ ਸਕੂਲ





# ਮੈਕਮਲਿਨ

© ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਅਖਤਿਆਰ 2018

ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ, ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ ਬਣਾਉਣ, ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ, ਮਕੈਨੀਕਲ, ਚੁੰਬਕੀ, ਆਪਟੀਕਲ, ਰਸਾਇਣਕ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਵੀ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਮਾਲਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਰਾਧਿਕ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਦਾਅਵਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2018 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਮੈਕਮਲਿਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ  
ਦਿੱਲੀ ਬੰਗਲੁਰੂ ਚੇਨਈ ਕੋਲਕਾਤਾ ਮੁੰਬਈ  
ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ ਭੋਪਾਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਕੋਇੰਬਟੂਰ  
ਕਟਕ ਗੁਹਾਟੀ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਜੈਪੁਰ ਲਖਨਊ ਮਦਰੈ  
ਨਾਗਪੁਰ ਪਟਨਾ ਪੁਣੇ ਤਿਰੂਵਨੰਤਪੁਰਮ ਵਿਸ਼ਾਖਾਪਟਨਮ

ISBN: 978-93-89466-57-7

ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਅਖਤਿਆਰ ਦੁਆਰਾ ਪੰਨਾ ਖਾਕਾ, ਚਿੱਤਰ ਵਰਨਣ, ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਵਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੈਕਮਲਿਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ  
21, ਪਾਤੂਲੇਸ ਰੋਡ, ਚੇਨਈ 600002, ਭਾਰਤ

ਵਿਖੇ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ

“ਇਹ ਕਤਿਬ ਵਦਿਅਿਕ ਅਤੇ ਸਖਿਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲੇਖਕ/ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਾਜਬ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਤਿਬ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕਸਿ ਵੀ ਵਅਿਕਤੀ ਦੇ ਕਸਿ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੰਧਕਿ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਕਸਿ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚਿ ਲੇਖਕ(ਕਾਂ) ਕਸਿ ਵੀ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚਿ ਅਸਮਰਥ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚਿ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸੇਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚਤਿ ਕਰੋ।

## ਭੂਮਿਕਾ

ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੁਣੇ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਭਾਰਤ ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂੜੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣ ਦੀ ਚੁੱਪ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਾਪੇ ਹੋਣ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਹੋਣ, ਸਭ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ (ਐਸ ਐਨ ਐਫ) ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੂਚਿਤ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਅਖਤਿਆਰ (ਐਫ ਐਸ ਐਸ ਏ ਆਈ) ਦੀ 'ਦਿ ਯੇਲੋ ਬੁਕ' ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਰਦਰਸ਼ਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਿ ਯੇਲੋ ਬੁਕ ਪੱਧਰ 1 ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਮੈਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੱਥਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਵਿਧ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਐਸ ਐਨ ਐਫ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮਾਸਕਟ, 'ਮਾਸਟਰ ਸਿਹਤ' ਅਤੇ 'ਮਿਸ ਸਿਹਤ' ਇਸ ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸੁਪਰਹੀਰੋ ਅਤੇ 'ਸਿਹਤ ਚੈੱਪ' ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਇਕ 'ਸਕੂਲੀ ਜੱਥੇ' ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਪਾਤਰ ਜੋ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤਕਨਾਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਇਕ ਟੀਮ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਦਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਐਫ ਐਸ ਐਸ ਏ ਆਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ 'ਦਿ ਯੇਲੋ ਬੁਕ' ਇਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕੇ।

ਆਓ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਹੱਥ ਮਿਲਾਈਏ।

## ਪਵਨ ਅੱਗਰਵਾਲ

ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਐੱਫਐੱਸਐੱਸਏਆਈ

## ਦਿ ਯੇਲੇ ਬੁਕ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ 'ਦਿ ਯੇਲੇ ਬੁਕ' ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤਕਨੀਕੀ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਇਸਨੂੰ ਲਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿ 'ਯੇਲੇ ਬੁਕ' ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਡੋਮੇਨ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਦੋ ਪੱਧਰ ਹਨ: ਪੱਧਰ 1 (5 ਮੋਡੀਊਲ) ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ 'ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਣ' ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੱਧਰ 2 (7 ਮੋਡੀਊਲ) ਪੱਧਰ 1 ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਨਤ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਮਕਾਲੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

'ਐਸ ਐਨ ਐਫ ਚੇਤਾਵਨੀ' ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਮਾਂ/ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੱਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ; 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ' ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੱਥਾਂ, ਆਂਕੜੇ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ "ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ" ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੰਦਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿਚ 'ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ!' ਭਾਗ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। 'ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰ' ਨਾਂ ਦਾ ਭਾਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੱਧਰ 1 ਦੇ ਪੰਜ ਮੋਡੀਊਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

**ਮੋਡੀਊਲ 1-** ਮੈਂ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਮਾਸਟਰ ਅਤੇ ਮਿਸ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਮੋਡੀਊਲ 2-** ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੋਡੀਊਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਮੋਡੀਊਲ 3-** ਮੈਂ ਪੋਸ਼ਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਇਹ ਵਿਵਿਧ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਬੁਨਿਆਦ, ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

**ਮੋਡੀਊਲ 4-** ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰ:** ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ 1 ਅਤੇ 2 ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਮਾਤ 3, 4 ਅਤੇ 5 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਜੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪੂਰਕ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਦਿ ਯੇਲੇ ਬੁਕ' ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗਾਈਡ, ਇੱਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟ ਪ੍ਰੇਜੇਂਟੇਸ਼ਨ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪੋਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਰੈਂਡਆਉਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਕੂਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰੇਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਿੱਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਨਿੱਜੀ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਯਾਨੀ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਉਪਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਮਾਜ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕਰ ਦੇ ਦੋ ਸੈਟ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

## ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪੈਨਲ

### ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ

**ਡਾ. ਇਰਮ ਰਾਓ**, ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਭਾਸਕਰਚਾਰੀਆ ਕਾਲਜ ਆਫ ਅਪਲਾਈਡ ਸਾਇੰਸ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ  
**ਸੁਨਿਤਰਾ ਰੋਡੇ**, ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ-ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਸਟੇਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੋਟਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕੋਟਰਿੰਗ ਕਾਲਜ, ਪੁਣੇ, ਸੀਨੀਅਰ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, EU-CITD

**ਡਾ ਨੀਨਾ ਭਾਟੀਆ ਕੋਲ**, ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਭਾਗ, ਲੇਡੀ ਇਰਵਿਨ ਕਾਲਜ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

**ਡਾ ਪੁਲਕੀਤ ਮਾਥੁਰ**, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਭਾਗ, ਲੇਡੀ ਇਰਵਿਨ ਕਾਲਜ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

**ਡਾ ਪੂਜਾ ਰਾਇਜ਼ਾਦਾ**, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਭਾਗ, ਲੇਡੀ ਇਰਵਿਨ ਕਾਲਜ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

**ਅਰਚਨਾ ਸਿਨਹਾ**, ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਨਰੀਸ਼ਿੰਗ ਸਕੂਲ, ਅਸ਼ੋਕ: ਜਨਤਾ ਲਈ ਕਾਢਕਾਰ

**ਰਜਤ ਗੁਪਤਾ**, ਭਾਰਤ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਅਰੇਗਿਆ ਵਰਲਡ

ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਿਤ, ਸੰਪਾਦਿਤ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

**ਅਦਿਤੀ ਮਹਿਰੇਤਰਾ**, ਮੁੱਖ ਮਾਹਰ, ਐੱਫਐੱਸਐੱਸਏਆਈ

**ਨਮਰਤਾ ਖੰਨਾ**, ਐਸ ਐਨ ਐਫ @ ਸਕੂਲ, ਐੱਫਐੱਸਐੱਸਏਆਈ

**ਸੋਨੀਆ ਠਾਕੁਰ**, ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ, ਐੱਫਐੱਸਐੱਸਏਆਈ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

# ਟੀਮ ਸਿਹਤ

## ਸਤ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ  
ਸਿਹਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਿਸ  
ਸਿਹਤ

ਮਾਸਟਰ  
ਸਿਹਤ

ਟੀਮ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਢੰਗ ਸਿਖਾਉਣਗੇ। ਚਲੇ ਖੇਲ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਨੰਦਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਮਾਸਟਰ ਅਤੇ ਮਿਸ ਸਿਹਤ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕੋ!

ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਲਟੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ, ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।



ਰੋਹਨ



ਡਾ. ਸਾਰਾ



ਰੀਆ

*fssai*



ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ  
ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਅਖਤਿਆਰ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਪ੍ਰਦੇਹਿਤ ਕਰਨਾ।  
ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

1	ਮੈਂ ਸਾਫ਼-ਸੂਥਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।	1
2	ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।	11
3	ਮੈਂ ਪੋਸ਼ਕ ਹਾਂ!	23
4	ਮੈਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕਉ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	39
5	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ	51
6	ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰ - ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਟ 1 ਅਤੇ 2	63



ਮੇਡੀਊਲ

1

ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਦਾ ਹਾਂ।

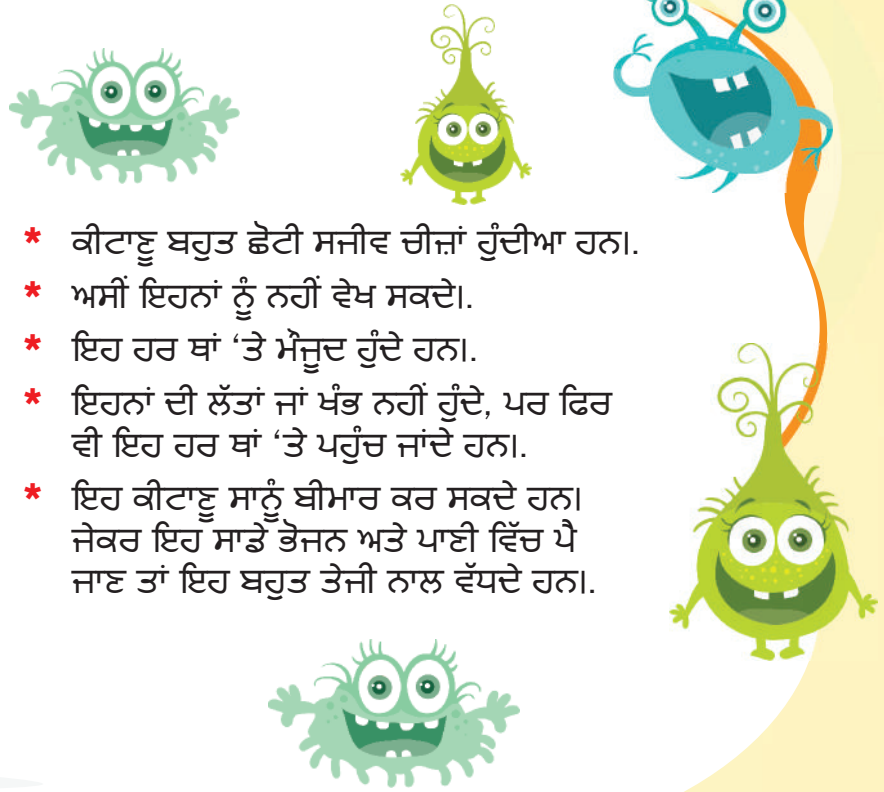


- ਨਾ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ
- ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।



ਟੀਮ ਸਿਹਤ  
ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ  
ਫੰਡਾ

## ਨਾ ਦਖਿਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ



- \* ਕੀਟਾਣੂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਸਜੀਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ।
- \* ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ।
- \* ਇਹ ਹਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- \* ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਖੰਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਹਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- \* ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਸਾਡੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਲੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਸ਼ਰੀਰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਨਾ ਫੈਲਣ।



# ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ



ਭੋਜਨ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਗਲੀਆਂ: ਬਨਿਾਂ ਧੁਲੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਗੰਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵੱਚਿ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪਖਾਨਾ: ਮਲ-ਪਰਵਾਹ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਣਾ!

ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ: ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੈਂਡਲ, ਟੂਟੀ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ।



ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ: ਮੱਖੀਆਂ, ਤਿਲਚਟਾ, ਚੁਹਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।



“ ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ”

### ਸਮਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 1

ਚਮਕਦਾਰ ਕੀਟਾਣੂ  
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ!



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਚਮਕੀਲੀ ਜਾਂ ਬੁਰਾਦਾ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ‘ਤੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ‘ਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚਮਕੀਲ ਛਿੜਕੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਚਮਕੀਲੀ ਜਾਂ ‘ਵਿਖਾਵੇ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂ’ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹਰ ਥਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।



“ ਆਆਛਛੂ! ਕੀਟਾਣੂ ”

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਰ ਥਾਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ, ਕੀਟਾਣੂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਛਿੱਕੋ।

### ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 2

ਸਪਰੇਅ ਵਰਿ ਕੀਟਾਣੂ  
ਇਸ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵੱਲ ਦੇਖੋ! ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਚਿਕਾਰੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਹਵਾ ਵਰਿ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਕਿ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤਕ ਦਾ ਸਫਰ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।



## ਹਵਾ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂ

ਇੱਕ ਖੰਘ ਵਿੱਚ 1 ਮਿਲੀਅਨ (10,00,000) ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। .

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਖੰਘਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। .

## ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 3

ਹਵਾ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕੋ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। .

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

## ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਸਾਨੂੰ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



1 ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। .



2 ਹਰ ਉਗਲੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਗਲੀਆਂ ਵਚਿਕਾਰ ਰਗੜੋ। .



3 ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ। .



4 ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਨੂੰ ਰਗੜੋ। .



5 ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਪਛਿ। .



6 ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਰਿ ਨੂੰ ਰਗੜੋ। .



7 ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। .



8 ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ। .

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 20 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ (ਓਨੇ ਚਿਰ ਤਕ 'ਜਨਮਦਿਨ ਮੁਬਾਰਕ' ਗੀਤ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਗਾਓ)। .

“ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ”



ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੈਵਿਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ:

- 1 ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 2 ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਪੱਸ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 3 ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 4 ਸਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

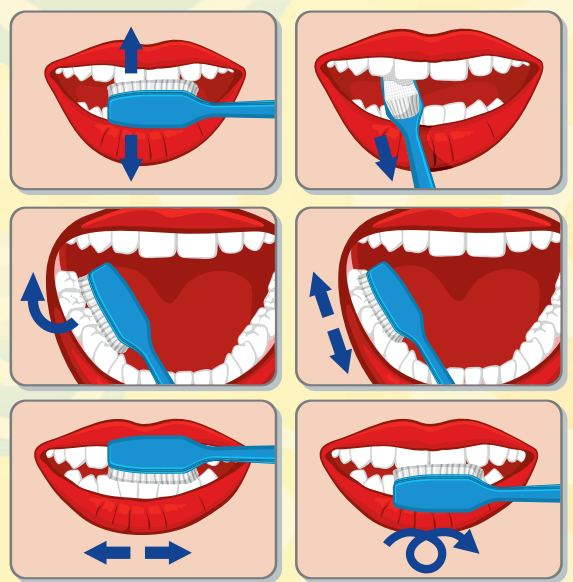


ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?



ਐਂਸਐਂਨਐੱਫ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਟੀਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤੱਥ ਫਾਈਲ



ਐਂਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ  
ਫੰਡਾ

4

- ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

## ਮੇਰਾ ਕੀਟਾਣੂ-ਜਾਂਚ ਸਕੋਰ ਕਾਰਡ

### ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 4

ਕੀਟਾਣੂ-ਜਾਂਚ ਅੰਕ

#### 'Y' ਜਾਂ 'N' 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

- 'ਮੈਂ ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਂਦਾ/ਨਹਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਨਹਾਉਂਦਾ/ਨਹਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਜੀਭ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੱਤੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਂਦਾ/ਧੋਂਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਂਦਾ/ਧੋਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਘੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
- 'ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰਾ ਨੱਕ ਨਹੀਂ ਬਹਿੰਦਾ।
- 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਟਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਲ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।

Y



N



‘ਮੈਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।’



‘ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਂਦਾ/ਧੋਂਦੀ ਹਾਂ।’

‘ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੁਰਲੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।’



‘ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਂਦਾ/ਨਹਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।’

‘ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੱਟਦਾ/ਕੱਟਦੀ ਹਾਂ।’



‘ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਜੁੱਤੇ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।’

‘ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਂਦਾ, ਕੰਘੀ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹਾਂ।’





ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ

ਨੋਟ

## ‘ਸਫਾਈ ਦੇ ਸੁਪਰਸਟਾਰ!’

‘ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਅਧਾਰ ‘ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਸਟਾਰ ਵਜੋਂ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ।



‘ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

‘ਕੀਟਾਣੂ ਦਿਖਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ’

‘ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ’

‘ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ’



“ ‘ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ।’ ”



“ਕੀਟਾਣੂ ਮੈਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ!” ਤੇ ਨਾਟਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾਸ ਦੇ 10 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



‘ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ‘ਤੇ ਸਾਬਣ ਮਲਣ ਵੇਲੇ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। .

‘ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।’

- ‘ਫੰਗੂ ਅਤੇ ਜਰਮੀ
- ‘ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦੇ ਹਨ?’
- ‘ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ!
- ‘ਭੋਜਨ-ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ



ਟੀਮ ਸਿਹਤ  
ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ  
ਫੰਡਾ



# ‘ਫੁੰਗੂ ਅਤੇ ਜਰਮੀ

‘ਫੁੰਗੂ ਅਤੇ ਜਰਮੀ ਦੇਸਤ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਰਮੀ ਯਾਤਰਾ ‘ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਗੇ।

‘ਜਰਮੀ: ਆਰਵ, ਬੀਨਾ ਅਤੇ ਤਰੁਣ ਦੇਸਤ ਹਨ। ਇਕ ਸਵੇਰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸਨ, ਬੀਨਾ ਨੂੰ ਛਿੱਕ ਆਈ ਅਤੇ ਫੁੰਗੂ, ਮੇਰਾ ਕੀਟਾਣੂ ਮਿੱਤਰ ਉਸ ਦੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ। ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਆਰਵ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ‘ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।



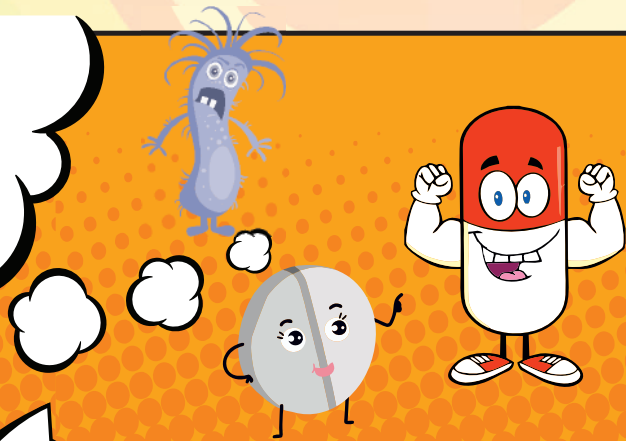
‘ਜਰਮੀ: ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ, ਆਰਵ ਨੇ ਆਪਣਾ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪਾ ਲਿਆ।



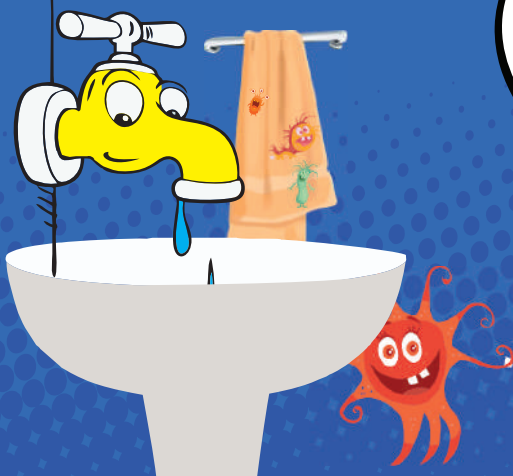
‘ਜਰਮੀ: ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਆਰਵ ਜਾਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੁਣ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪਇਆਂ।



‘ਫੰਗੂ: ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਪਸੰਦ! ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸੈਨਿਕ ਹਨ ਜੋ ਜਰਮੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਏ ਸੀ। ਆਰਵ ਹੁਣ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਰਮੀ ਇਹ ਲੜਾਈ ਹਾਰ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਰ ਗਿਆ, ਪਰ ਮੈਂ ਬਚ ਗਿਆ।’



‘ਫੰਗੂ: ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਆਰਵ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੌਲੀਏ ‘ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ।’



‘ਫੰਗੂ: ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਆਰਵ ਦਾ ਦੇਸਤ, ਤਰੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਇਆ। ਆਰਵ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਤਰੁਣ ਨੂੰ ਇਕ ਚਾਕਲੇਟ ਦਿੱਤੀ। ਤਰੁਣ ਨੇ ਉਹ ਖਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਿਆ। ਮੈਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ। ‘ਹੁਣ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ, ਤਰੁਣ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ‘ਤੇ, ਇਕ ਨਵਾਂ ਜਰਮੀ ਮਿੱਤਰ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।’



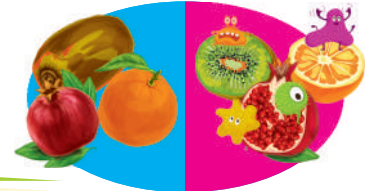
# ‘ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦੇ ਹਨ?’

ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ, ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਫੰਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ।

**ਭੋਜਨ - ਕੀਟਾਣੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।**



**ਨਮੀ - ਨਮੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।**



**ਤਾਪਮਾਨ - ਜੀਵਾਣੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ 5°C ਅਤੇ 63°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**




**ਸਮਾਂ - ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਫੰਗੀ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵੱਧਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**



“ **ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?** ”



  
ਵੱਧ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

  
ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਲੰਘ ਜਾਣਾ।

  
ਉੱਲੀ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

  
ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।

  
ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਮੰਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੰਗ ਅਤੇ ਡਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

# ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ,  
ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ  
ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ  
ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ  
ਸੁਕਾਓ।



ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਸਾਫ਼ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ  
ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ  
ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖਤਮ  
ਕਰੋ। .



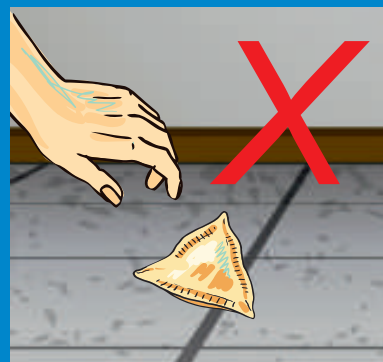
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ  
ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। .



ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ  
ਮੱਖੀਆਂ ਉੱਡ ਰਹਿਆਂ ਹੋਣ।



ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗਿਆ ਹੋਇਆ  
ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। .



ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ  
ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ  
ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

## ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਖਮ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖਮ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



### ਐੱਸਐੱਨਐੱਫ ਫੰਡਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਮ ਲਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਗੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਅਸਵਸਥ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।





“

ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ

”

## ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 5

### ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਕਿੰਨੇ ਸਾਫ਼ ਹਨ?

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਥ ਜੋ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਝੱਗ ਦਾ ਰੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਭੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ

ਨੋਟ

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਈਲੀ ਸਟਿੱਕਰ ਜਾਂ ਬਿੰਦੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ (ਛੋਟੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ) ਨੂੰ ਅਗਲੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾ ਦਵੋ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। .



ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

‘ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਕੀ ਹਨ?’

‘5 ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।’

‘ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦੁਗੁਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।’

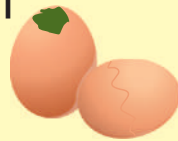
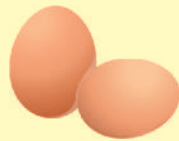


“ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ”

ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 6

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਬਨਾਮ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ‘ਤੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



“**ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ?**”

## ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 7

### ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਬੈਗ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।



ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

# ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

## ਭੋਜਨ-ਜ਼ਹਿਰ

ਭੋਜਨ-ਜ਼ਹਿਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਫੰਗੀ ਵਰਗੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਫੰਗੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਲਟੀਆਂ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ:



- ਗਿਰੀਦਾਰ ਫਲ - ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਰੋਟ, ਪਿਸਤਾ, ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ, ਚਿਲਗੋਜ਼।



- ਅੰਡੇ



- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ



- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ



- ਕਣਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦ



- ਤਲਿ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਅਤੇ ਸੈਲਰੀ



- ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਫੂ, ਬੀਨ, ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਚਾਪ/ਚੰਕਸ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

- ਮਿਰਚਾਂ • ਟਮਾਟਰ • ਬੈਂਗਣ • ਮਸ਼ਰੂਮ • ਜੌਂ • ਜਈ



## ਐੱਸਐੱਨਐੱਫ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

- ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਲੀ
- ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜ
- ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ
- ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ
- ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲਗਾਣਾ

### ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਕਣਕ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਹੋਰ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਸੋਇਆ ਬੀਨ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫਿਸ਼। ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਟੀਮ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੇਸਤ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਗਿਰੀਆਂ ਤੇ ਏਲਰਜੀ ਹੈ।  
ਮੈਰੇ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀ  
ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ  
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਹੋਵੇ।



ਮੈਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ  
ਸਕਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੋਇਆ-  
ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ।



ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾ  
ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ  
ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ,  
ਮੈਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼  
ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਹੋਣ।

ਮੈਨੂੰ ਕਣਕ ਅਤੇ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਕ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ  
ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਚੌਲ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਜਈ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।



ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ



ਵੀਡੀਓ: ਭੋਜਨ-ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਆਸਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣ  
ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ:

[https://www.youtube.com/  
watch?v=UkV2dxdGXo8](https://www.youtube.com/watch?v=UkV2dxdGXo8)

ਮੈਂ ਪੇਸ਼ਕ ਹਾਂ!



- ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?
- ਰੋਹਨ ਦਾ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਦਿਨ
- ਉਰਜਾ ਦੇਣ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ, ਦਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ



ਟੀਮ ਸਿਹਤ  
ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ  
ਫੰਡਾ



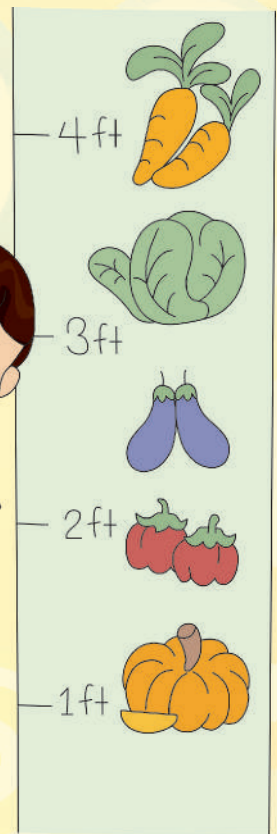
# ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਮੇਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਮੈਨੂੰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।





## ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਾਹਰ ਖੇਡੋ  
ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ  
ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ



NIN ਪਰਿਮਾਣਿ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ

## ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਸਾਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ  
ਗਿਰੀਆਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।  
ਸਾਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਚਿਕਨ  
ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



# ਰੋਹਨ ਦਾ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਦਿਨ

ਆਪਣੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਰੋਹਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ।



ਰੋਹਨ ਦੀ ਦਾਦੀ ਉਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਇੱਕ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਰੋਹਨ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਦਾਦੀ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਟੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?'

ਰੋਹਨ ਦੀ ਦਾਦੀ ਮੁਸਕਰਾਈ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ 'ਰੋਹਨ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਚ ਖਾ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੀ।'



ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਰੋਹਨ, ਇਹ ਕਣਕ ਦੇ ਖੇਤ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡੰਡਿਆਂ ਤੇ ਦਾਣੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਸੀਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।'

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਟੇ ਨਾਲ ਕੇਕ, ਪੂਰੀ, ਪਰਾਂਠੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?'



ਰੋਹਨ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਦਾਦੀ ਜੀ, ਕੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਖੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?'

ਦਾਦੀ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, 'ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਰੋਹਨ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੀ।'

ਦਾਦੀ ਜੀ ਰੋਹਨ ਨੂੰ ਖੇਤ ਲੈ ਕੇ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ,  
 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਰਸੀਲੇ ਟਮਾਟਰ ਵੇਖ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?'  
 ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਟਮਾਟਰ ਤੋੜ ਕੇ ਰੋਹਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏ।  
 ਕੁਝ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਆਲੂ ਪੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ  
 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦਾਦੀ ਨੇ ਰੋਹਨ ਨੂੰ ਇੱਕ  
 ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਹੀ  
 ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਚਿਕਨ  
 ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਰੋਹਨ।'



ਰੋਹਨ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਦੁੱਧ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?'  
 ਦਾਦੀ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਰੋਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਤੁਸੀਂ  
 ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਆਈਸ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਲਾ  
 ਦੁੱਧ ਗਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੱਝਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।'  
 ਰੋਹਨ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ  
 ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਧੰਨਵਾਦ, ਦਾਦੀ ਜੀ।'

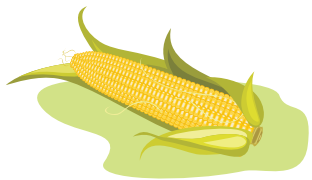
“ ਭੋਜਨ ਆਉਂਦਾ ਕਿਥੋਂ ਹੈ? ”

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।

ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 8



ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ



ਖੈਰ



ਦੁੱਧ



ਅੰਡਾ



ਚੂਸ





## ਐੱਸਐੱਨਐੱਫ ਫੰਡਾ



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਸ਼ੀਲਡ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦੀ ਸੁਪਰ ਪਾਵਰ ਸਾਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਸਾਨੂੰ ਪੈਦੇ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ 3 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਚਮਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

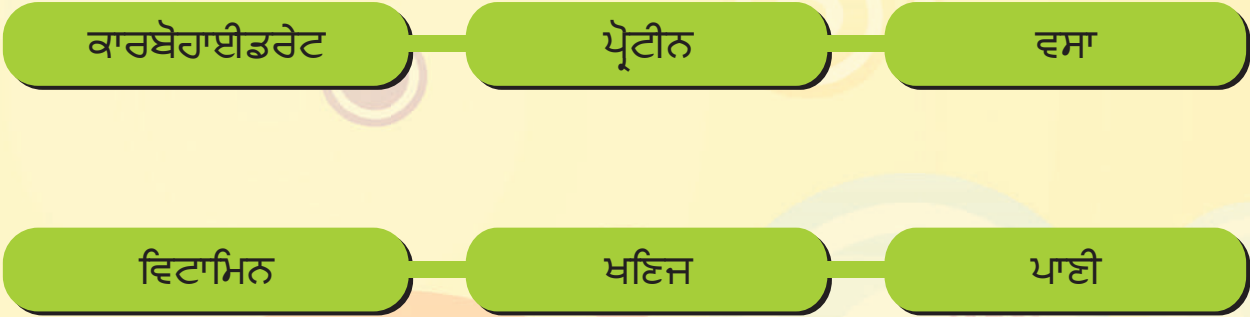


# “ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ”



ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਜਾਣ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਚਮਕਣ ਵਾਸਤੇ ਮੂਲ 6 ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ

ਸੂਖਮ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਵਸਾ)

ਪਾਣੀ

ਸੂਖਮ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ)



## ਉਰਜਾ ਦੇਣ, ਵਕਾਸ ਕਰਨ, ਦਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

### ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ - ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਦੌੜਨ, ਤੁਰਨ, ਉੱਛਲਣ, ਛਾਲ ਮਾਰਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੁਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਵਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ: ਰੋਟੀ, ਪੂਰੀ, ਇਡਲੀ, ਚੌਲ, ਮੱਕੀ, ਆਲੂ, ਬੈਂਡ।

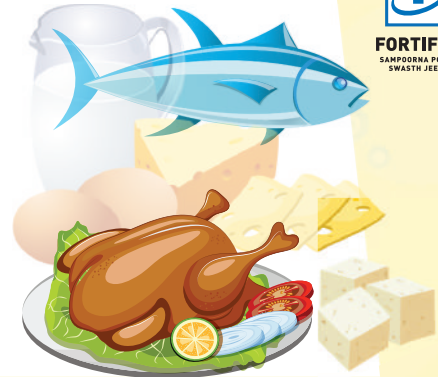
ਵਸਾ: ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਓ।



### ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ - ਵਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਵਕਾਸ ਕਰਨ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੁਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ: ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ। ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਗਿਰੀ ਵਾਲੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



### ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ - ਦਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਦਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਨਜ਼ਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਵਚਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ: ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਹਰੀ ਪੱਤੀਆਂ, ਲਾਲ, ਨਾਰੰਗੀ, ਪੀਲੀ) ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



### ਐੱਸਐੱਨਐੱਫ ਫੰਡਾ

ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇਣ, ਵਕਾਸ ਕਰਨ, ਦਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



“**ਪਾਣੀ**”

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ?

**ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

- ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਪਾਚਨ, ਸੇਖਣ, ਆਵਾਜਾਈ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



**ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ**



ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਤੋਂ 6 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?**

ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜੀਅ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦਾ।





“ ਗੋਲਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ”



### ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 9

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਦਾ ਸੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਦਾ ਸੀ?



“ ਮੇਰੀ ਪੈਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਟੋਕਰੀਆਂ ”

### ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 10

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੰਨੇ, ਪੈਕਟ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਉਰਜਾ ਦੇਣ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ, ਦਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।





ਐੱਸਐੱਨਐੱਫ ਫੰਡਾ



ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਰੋਬੋ!  
ਹਰ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।



## ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 11

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  
ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਦੇ  
ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ  
ਲਾਈਨ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਕੁਇਜ਼

### ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 12

ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ। ਬਾਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ, ਵਸਾ, ਮਿਨਰਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪਾਣੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

1. ਚੌਲ ਅਤੇ ਚੱਪਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ \_\_\_\_\_ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀ ਸਬਜੀਆਂ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ।
3. ਘੀ ਅਤੇ ਮੱਖਣ \_\_\_\_\_ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।
4. \_\_\_\_\_ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ \_\_\_\_\_ ਹੈ।



## ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ



ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ 'ਫੂਡ ਰੋਬੋ ਡੇ' ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਕਿਸੇ ਸਬਜੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ

ਨੋਟ

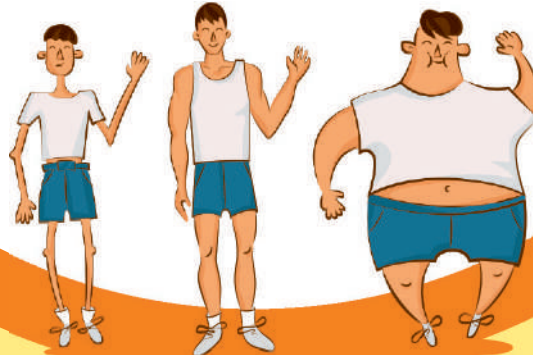
ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਮੇਰਾ ਫਲ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਬਜੀ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇਗੀ।



ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



- ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਖਾਓਗੇ, ਉਵੇਂ ਦੇ ਹੀ ਬਣ ਜਾਓਗੇ।
- ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ



ਟੀਮ ਸਿਹਤ  
ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ  
ਫੰਡਾ



# ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਖਾਓਗੇ, ਉਵੇਂ ਦੇ ਹੀ ਬਣ ਜਾਓਗੇ।



## ਘਟ ਵਜ਼ਨ (ਪਤਲਾ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ।



## ਆਮ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਖਾਓਗੇ, ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਆਮ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋਗੇ।



## ਜਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ (ਮੋਟਾ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਓਗੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

# “ ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਲੱਗਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ”

## ਸਮਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 13

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਮੁਹਰੇ ਖੜ੍ਹਾ/ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ...

ਸਾਫ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਮੁਲਾਇਮ ਤਵਚਾ ਦਿਸਦੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਨਮ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੁਲਾਬੀ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਦੰਦ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਧੀ ਲੱਤਾਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ।





# “ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕੀ ਹੈ? ”



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਾ ਮਿਲਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਕਿਉਂਕੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

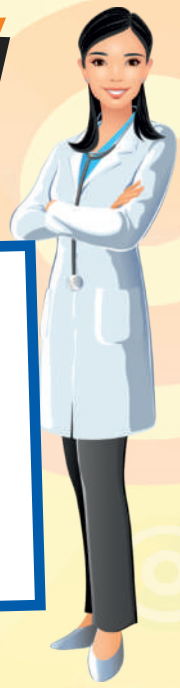


**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਰਗੇ ਹੋ?**  
ਇਹ ਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।



## ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ, ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ, ਦਮਕ ਨਹੀਂ!

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਦੇਣ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ, ਦਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਦਾ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ



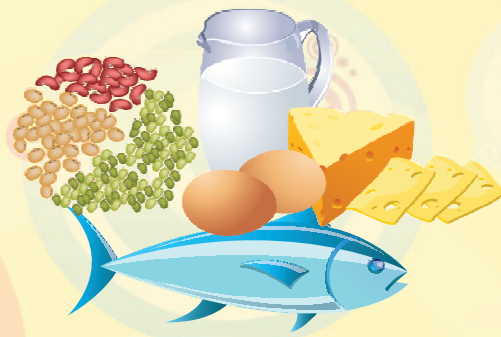
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਊਰਜਾਵਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ।

ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਾਲ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਭੁਰਭੁਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਸਾ ਦਾ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ



- ਤਵਚਾ ਰੁੱਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਸਾ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ A, D, E ਅਤੇ K ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਸਾ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ



### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ!



## ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ

ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਗੰਡਮਾਲਾ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੋਜ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ
- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ।
- ਘੱਟ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣਾ
- ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੀ ਕਮੀ

ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕਾਣ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜਦੀ ਹੈ।



### ਲੱਛਣ

- ਅੱਖਾਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਰਾਤ ਦਾ ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪੀਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਚਮੜੀ ਰੁੱਖੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪਪੜੀਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਅਟਕੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ



## ਵਿਟਾਮਿਨ B ਸਮੂਹ ਦੀ ਕਮੀ

- ਵਿਟਾਮਿਨ B1 ਜਾਂ ਥਿਆਮੀਨ
- ਵਿਟਾਮਿਨ B2 ਜਾਂ ਰਾਇਬੋਫਲੇਵਿਨ
- ਵਿਟਾਮਿਨ B3 ਜਾਂ ਨਿਆਸਿਨ
- ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਫੋਲੇਟ B9
- ਵਿਟਾਮਿਨ B12 ਜਾਂ ਕੋਬਾਲਾਮਿਨ

### ਲੱਛਣ

- |              |                |
|--------------|----------------|
| • ਆਮ ਬੇਰੁੱਖੀ | • ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ    |
| • ਉਦਾਸੀ      | • ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣਾ |
| • ਬਦਹਜ਼ਮੀ    | • ਥਕਾਵਟ        |



“**ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੀ ਕਮੀ**”

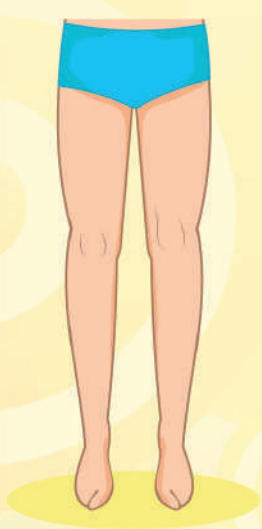
ਲੱਛਣ

- ਮਸੂੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਅਕਸਰ ਠੰਡ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ
- ਛੂਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲਗਣਾ
- ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ



“**ਵਿਟਾਮਿਨਡ D ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ**”

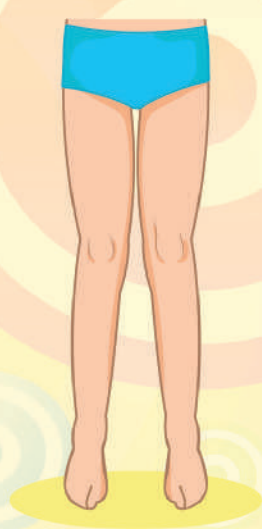
ਜੇਕਰ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।  
 ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਮੁੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।  
 ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਿੱਧੀ



ਮੁੜੀ ਲੱਤਾਂ



ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ

ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਕਤਵਰ ਦੁੱਧ ਪੀਓ।





FORTIFIED  
SAMPOORNA POSHAN  
SWASTH JEEVAN

## ਖੁਰਾਕ ਫੰਡਾ



ਖਣਿਜ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਟਾ, ਚੌਲ, ਤੇਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਲੂਣ ਤੇ +F ਲੋਗੋ ਲੱਭੋ।



FORTIFIED  
SAMPOORNA POSHAN  
SWASTH JEEVAN

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?



ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਦੁਗਣੇ ਤਾਕਤਵਰ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਆਇਡੀਨ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# “ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ”

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਲਈ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਧੱਸੀਆਂ ਅੱਖਾਂ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੱਬਣ ਵੇਲੇ ਉਹ ਬੁਲੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਸੁਸਤੀ
- ਇੰਤਹਾਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣਾ



ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲਗਣਾ



ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ



ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੂਤਰ ਆਉਣਾ



ਸਿਰਦਰਦ

## ਸਮਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 14

ਸਾਡੇ ਮਹਾਨ ਅਨਾਜ



ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ।

**ਬਰਫ, ਦਲੀਆ, ਊਰਜਾ, ਰੋਟੀ, ਸਟਾਰਚ, ਚੱਪਾਤੀ**

ਅਨਾਜ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਚਲਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ \_\_\_\_\_ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਹਨ। ਅਸੀਂ \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, ਜਾਂ \_\_\_\_\_ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਮਹਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਕੇ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।



# “ਬੱਨੀ ਦੀ ਗਾਜਰਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ”

ਗਾਜਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 15



ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ  
ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਨੀ  
ਨੂੰ ਗਾਜਰਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ  
ਰਹਿਆਂ।



ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ  
ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ  
ਲੜਖੜਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਚਲੋ, ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਚਲੀਏ ਅਤੇ  
ਬੱਨੀ ਦੀ ਗਾਜਰਾਂ ਲੱਭਣ  
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਗਾਜਰਾਂ  
ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਫ  
ਵੇਖਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇਗੀ।





# “ ਇਹ ਜਾਂ ਉਹ? ”

## ਸਮਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 16

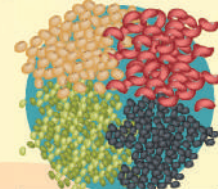
ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ  
ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰਾਂ  
ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਹਤਰ  
ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ  
ਕਰੋ।



## ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸਤੀ 17

ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਤੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅੰਗੂਠਾ  
ਥਲੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ

ਸਹੀ ਬਾਕਸ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ



## ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ  
ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ  
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ  
ਲਈ ਪੈਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ  
ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ  
ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ  
ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ  
ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ  
ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ  
ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ  
ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਟਿਕ ਤੱਤ  
ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ  
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋ  
ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ  
ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ  
ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ  
ਹੈ।



# “ ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ”



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ  
<https://www.youtube.com/watch?v=YimuldEZSNY>

ਜੰਕ ਫੂਡ ਉੱਤੇ ਬੇਰੋਨਸਟੇਨ ਬੀਅਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ  
<https://www.youtube.com/watch?v=VkqMiKlc6wE>



## ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਿੱਛਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਧਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ



- ਸਤੁੰਲਿਤ ਖੁਰਾਕ
- ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ!



ਟੀਮ ਸਿਹਤ  
ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ  
ਫੰਡਾ



# ਇੱਕ ਸਤੁੰਲਿਤ ਖੁਰਾਕ

ਇਹ ਸਤੁੰਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਤੁੰਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ - ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਸਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਤੁੰਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।



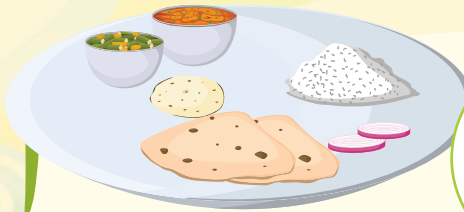
## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



NIN ਪਿਰਾਮਿਡ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ

## ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ: ਰੋਟੀ, ਚੱਪਾਤੀ, ਚੌਲ



ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਮੈਨੂੰ ਚੌਲ, ਇਡਲੀ, ਚੱਪਾਤੀ ਅਤੇ ਪਰਾਠੇ ਪਸੰਦ ਹੈ।



FORTIFIED  
SAMPOORNA POSHAN  
SWASTH JEEVAN



## ਦੁੱਧ ਪੀਓ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਓ



FORTIFIED  
SAMPOORNA POSHAN  
SWASTH JEEVAN



ਦੁੱਧ ਸਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸੀ?



ਸੁਆਦੀ ਹੈ! ਇਹ ਮੇਰਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਦਹੀ ਅਤੇ ਸਮੂਦੀ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ।



## ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਦਿਨ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।



ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੰਡਾ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ!

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਦੇ ਹਾਂ।



## ਫਲ

ਫਲ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਫਾਈਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਸਬਜੀਆਂ

ਸਬਜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਫਾਈਬਰ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਾਸਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਅਤੇ C ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਸੰਯੁਕਤ ਭੋਜਨ

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅੰਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮੂਹ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ।

- ਇਡਲੀ / ਡੋਸਾ ਅਤੇ ਸਾਂਭਰ
- ਭਰਵਾਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਪਰਾਂਠਾ
- ਕਾਠੀ ਰੋਲ
- ਸਿੰਧੀ ਕੜੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?





## ਐੱਸਐੱਨਐੱਫ ਫੰਡਾ

ਮੇਰੀ ਸ਼ੀਲਡ ਤੇ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ!



## ਐੱਸਐੱਨਐੱਫ ਫੰਡਾ

ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੀ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਹਾਈ-ਫਾਈਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬੂਤ ਅਨਾਜ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਆਲੂ ਖਾਓ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਓ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀ ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਖਾਓ।





# ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ!

## ਸਮਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 18

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

**ਖੰਡ ਨਾਲ ਭਰਿਆ** (Filled with sugar)

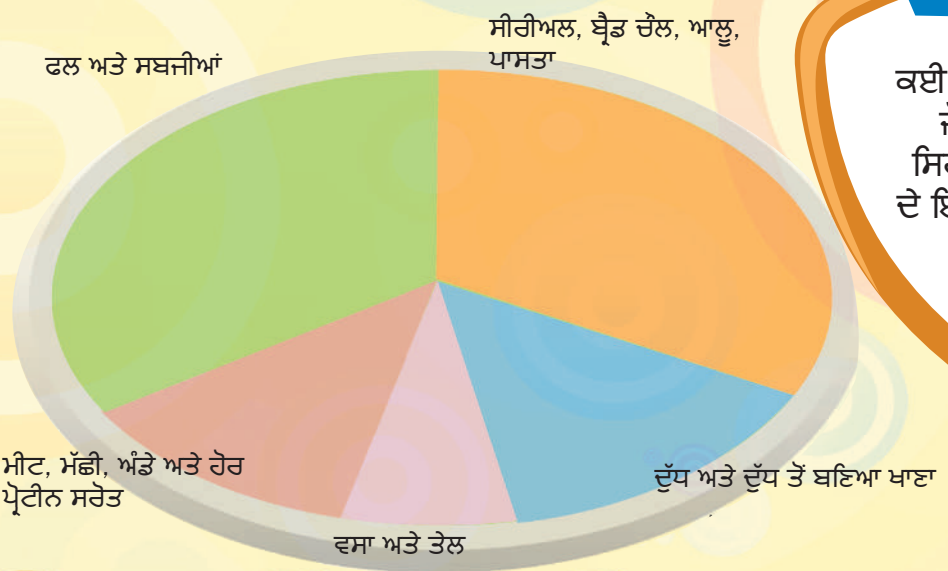
**ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਕਮੀ** (Low fiber)

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ** (Rich in vitamins)

**ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ** (Helps in your growth)

## ਆਉ 'ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀ ਪਲੇਟ' ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਈਏ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ



## ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 19

ਕਈ ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਵਿਅੰਜਨ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



“**ਭੱਜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੁਰਕੀ ਖਾਓ**”

ਗਤੀਵਿਧੀ

**ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 20**



**ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਰੀਲੇਅ**

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਮ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗੇ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਲੇਅ ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੌੜਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਬੈਗ ਲਿਆ ਕੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਬੈਗਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।



“**ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮੂਹ**”

**ਮਸਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ 21**

ਕੋਈ ਦੋ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ।



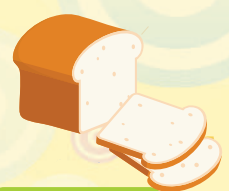
ਪੱਤਾਗੋਭੀ



ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ



ਸੇਬ



ਬ੍ਰੈਡ



ਅੰਡਾ



ਲੱਡੂ (ਮੀਠਾ)



ਪਾਲਕ

ਕੋਈ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ।



ਸੇਬ



ਮੱਖਣ

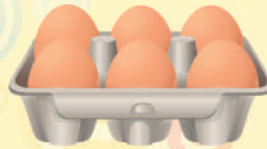


ਦਹੀਂ

ਦਹੀਂ



ਅੰਗੂਰ



ਅੰਡਾ

ਕੋਈ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ।



ਮੱਛੀ



ਗਾਜਰ



ਟਮਾਟਰ



ਚਾਕਲੇਟ



ਸਮੋਸਾ

ਕੋਈ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਵਸਾ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ।



ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ



ਕੇਲਾ



ਕੈਂਡੀ

“**ਮੇਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਚ ਬਾਕਸ**”


**ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ  
ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਕੀ  
ਹੋਵੇਗਾ?**





**ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਚਮਕ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।**

**1**  ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**2**  ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ।

**3**  ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

**4**  ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ।

**5**  ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰੱਖੇਗਾ।

“**ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਟਿਫਿਨ**”

ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਨਾ ਚੰਗੀ ਪਸੰਦ

ਚਿੱਟੇ ਬ੍ਰੈਡ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬੂਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਚੁਣੋ! ਇਸਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਓ।



ਫਲ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੇ ਫਲ ਨੂੰ ਚੁਣੋ!



ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਸੁਆਦੀ ਲਗਦਾ ਹੈ!



ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਫਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ!



ਨੋਟ: ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰੈਡ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

“  
ਫਨ ਵੀ, ਹੈਲਥ ਵੀ  
”

### ਖੇਡੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



### ਸੌਣਾ



ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅੱਠ ਤੋਂ ਦਸ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਮਜੇ ਕਰਨਾ

ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਨੱਚਣਾ, ਗਾਉਣਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



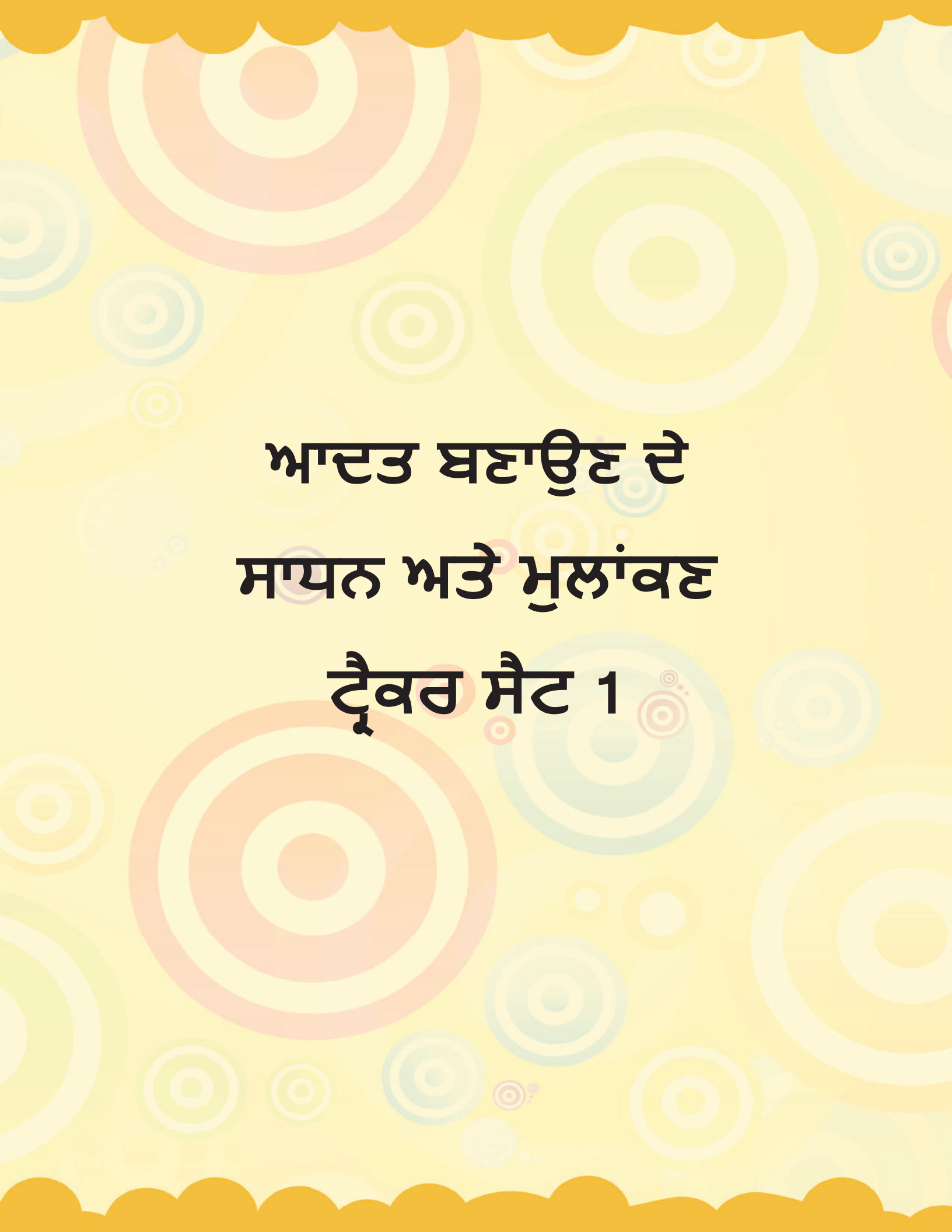
ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕਰ

ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ  
ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟ੍ਰੈਕਰ ਸੈਟ 1  
ਅਤੇ 2



ਟੀਮ ਸਿਹਤ  
ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ  
ਫੰਡਾ





**ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ  
ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ  
ਟ੍ਰੈਕਰ ਸੈਟ 1**



“ **ਮੇਰੀ ਡਾਇਰੀ-ਡੇਟ ਟ੍ਰੈਕਰ** ”

ਨਾਮ \_\_\_\_\_

ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

**ਮੇਰਾ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ**

ਹਰ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ 1 ਡੇਟ ਬਣਾਓ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ।



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ -ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



# ਮੇਰਾ ਸ਼ੂਗਰ ਟਰੈਕਰ

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਾਧਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ	ਉਦਾਹਰਣ	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7	ਏਕੁਠਾ ਅਨੁਪ੍ਰਕਾਰ
ਡਾਇਰੀ		✓✓✓							
ਕੋਲਡ ਡਰਿਕ ਅਤੇ ਜੂਸ		✓							
ਚੌਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀਜ਼		✓✓							
ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜੈਮ ਅਤੇ ਸਰਿਪ		✗							
ਕੱਪ ਕੇਕ ਕੁੱਕੀਜ਼		✓							
ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਆਈਸ ਲੌਲੀ		✓							
ਮਠਾਈ		✓							
ਦਿਨ ਦਾ ਕੁੱਲ									

ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



# “ ਮੇਰਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ ”

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਪ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਇਕ ਬੂੰਦ ਵਿੱਚ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਭਰ ਕੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰੋ।

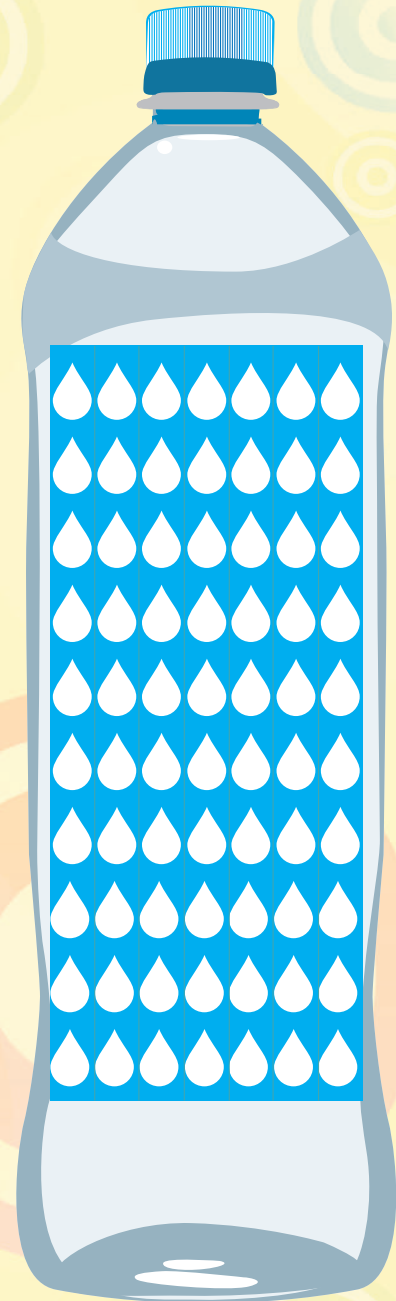
(1 ਕੱਪ = 150 ਮਿਲੀ)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਤੇ ਕੁੱਲ ਪਾਣੀ (ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ

4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5-6 ਕੱਪ

9 ਤੋਂ 12 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 7-8 ਕੱਪ

13+ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ -ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



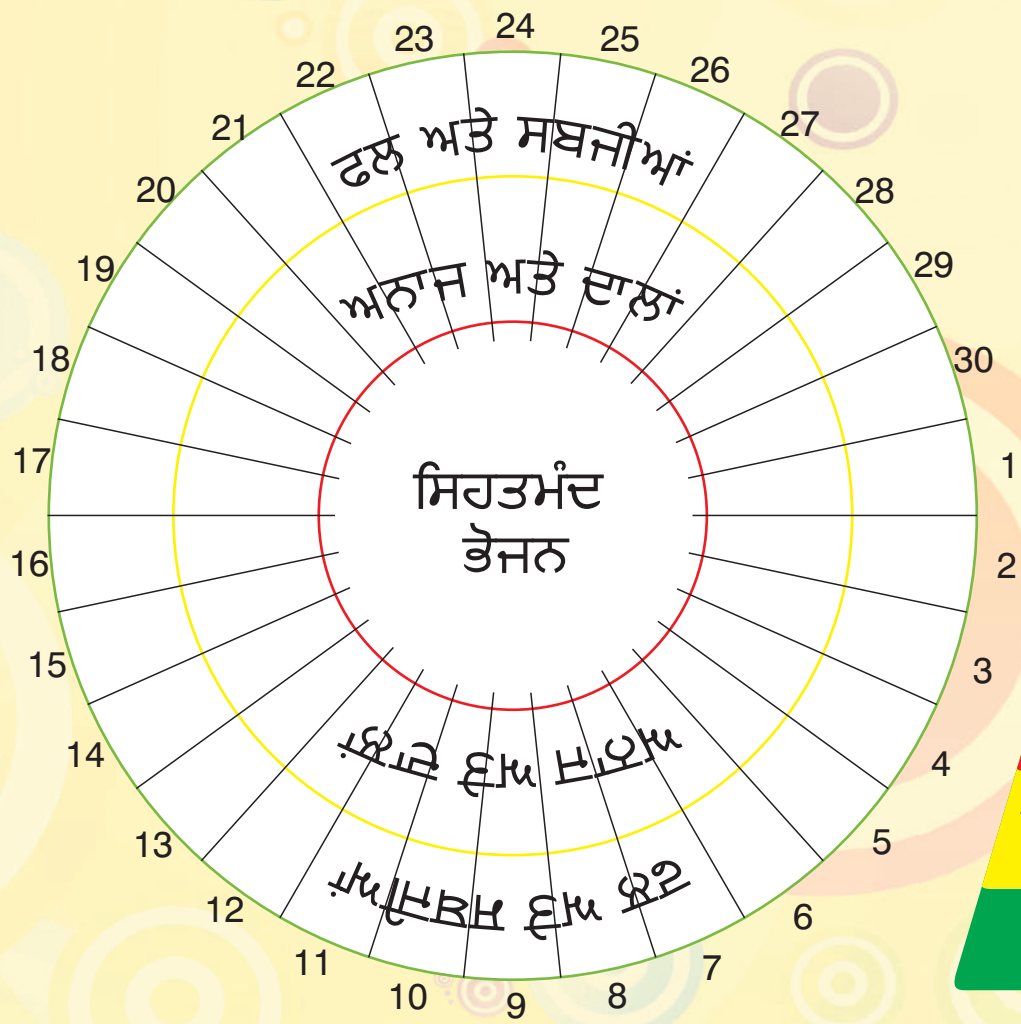
# “ ਮੇਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ ”

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

## ਅਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਬੈਂਡ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ‘ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਲੂਣ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਵਸਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।’



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।





# ਮੇਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

1. ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਕ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰੋ।

## ਮੈਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸੁਪਰਸਟਾਰ ਹਾਂ

### ਦੰਦਾ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ



- ਸਵੇਰੇ
- ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

### ਨਹਾਓ



- ਸਵੇਰੇ
- ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

### ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ



- ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

### ਹੱਥ ਧੋਣ



- ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਗਤੀਵਿਧੀ							
ਦੰਦਾ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ							
ਨਹਾਓ							
ਕਪੜੇ ਬਦਲਣਾ							
ਹੱਥ ਧੋਣਾ							



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



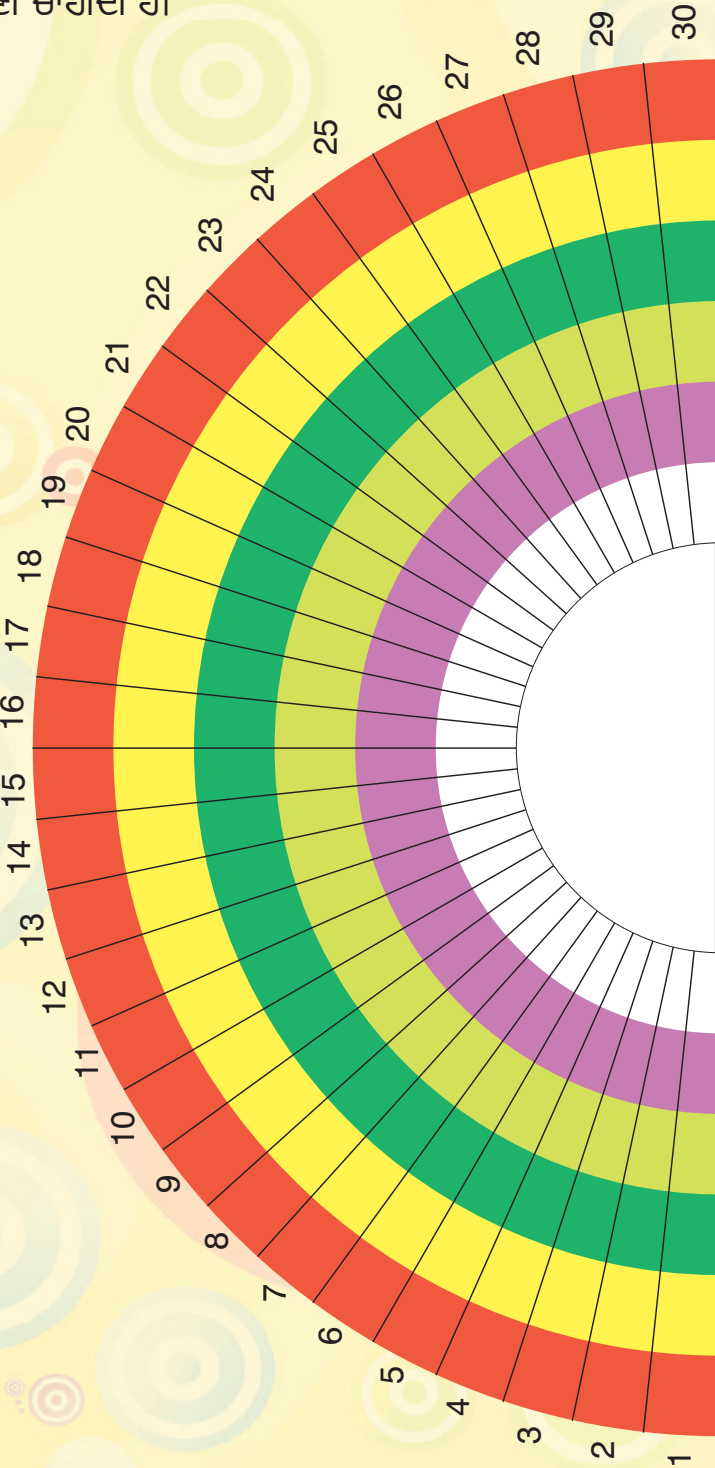
# ਮੇਰਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਬੈਂਡ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਲ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਫਲ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਰਾਬੀ

- ਲਾਲ : ਛਿੱਲ ਸਮੇਤ ਸੇਬ, ਅਨਾਰ, ਚੈਰੀ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਤਰਬੂਜ
- ਨਾਰੰਗੀ : ਪਪੀਤਾ, ਸੰਤਰਾ
- ਪੀਲਾ : ਅਨਾਨਾਸ, ਸੁਨਹਿਰਾ ਸੇਬ, ਅੰਬ, ਭਾਰਤੀ ਰਸ-ਭਰੀ
- ਹਰਾ : ਨਾਸਪਾਤੀ, ਹਰਾ ਸੇਬ, ਕੀਵੀ
- ਜਾਮਨੀ : ਜਾਮੂਨ, ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰ
- ਚਿੱਟਾ : ਕੇਲਾ, ਲੀਚੀ, ਮੈਂਗੋਸਟਿਨ, ਅਜਗਰ ਫਲ



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ -ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



# ਮੇਰਾ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ

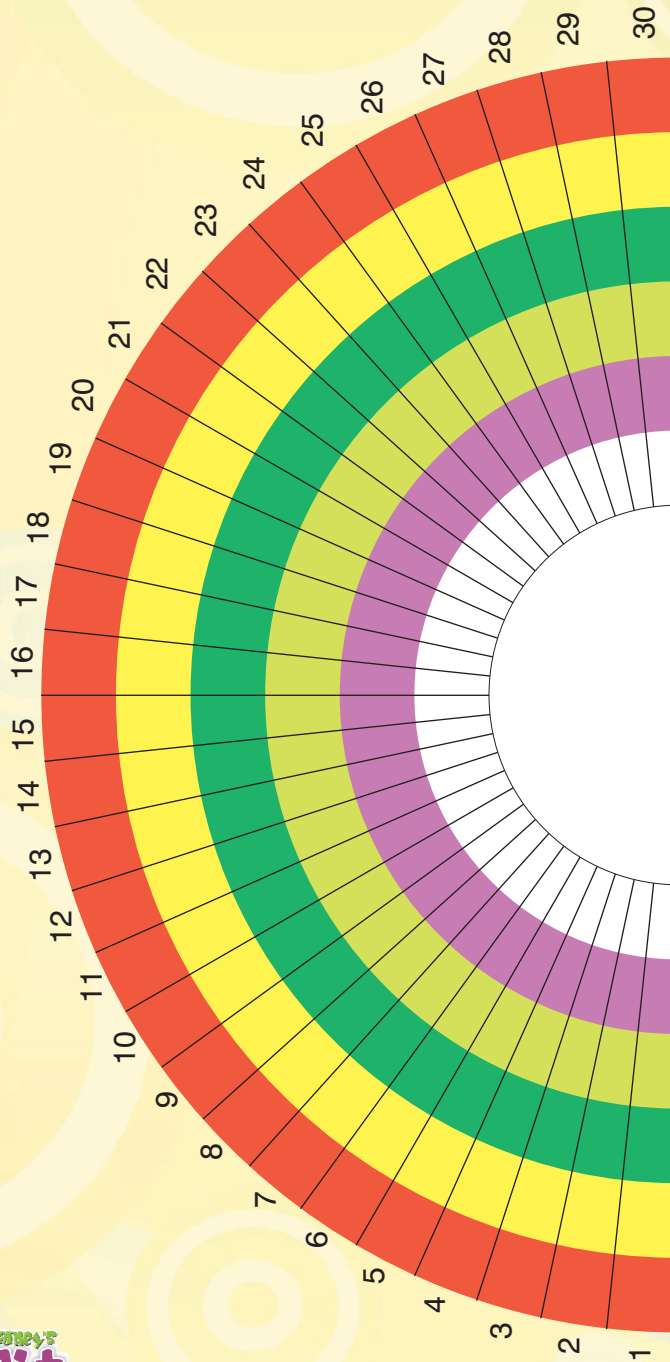
ਨਾਮ \_\_\_\_\_

ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_

ਖੰਡ \_\_\_\_\_

## ਨਿਰਦੇਸ਼

ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਬੈਂਡ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਈ ਗਈ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਬਜੀ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

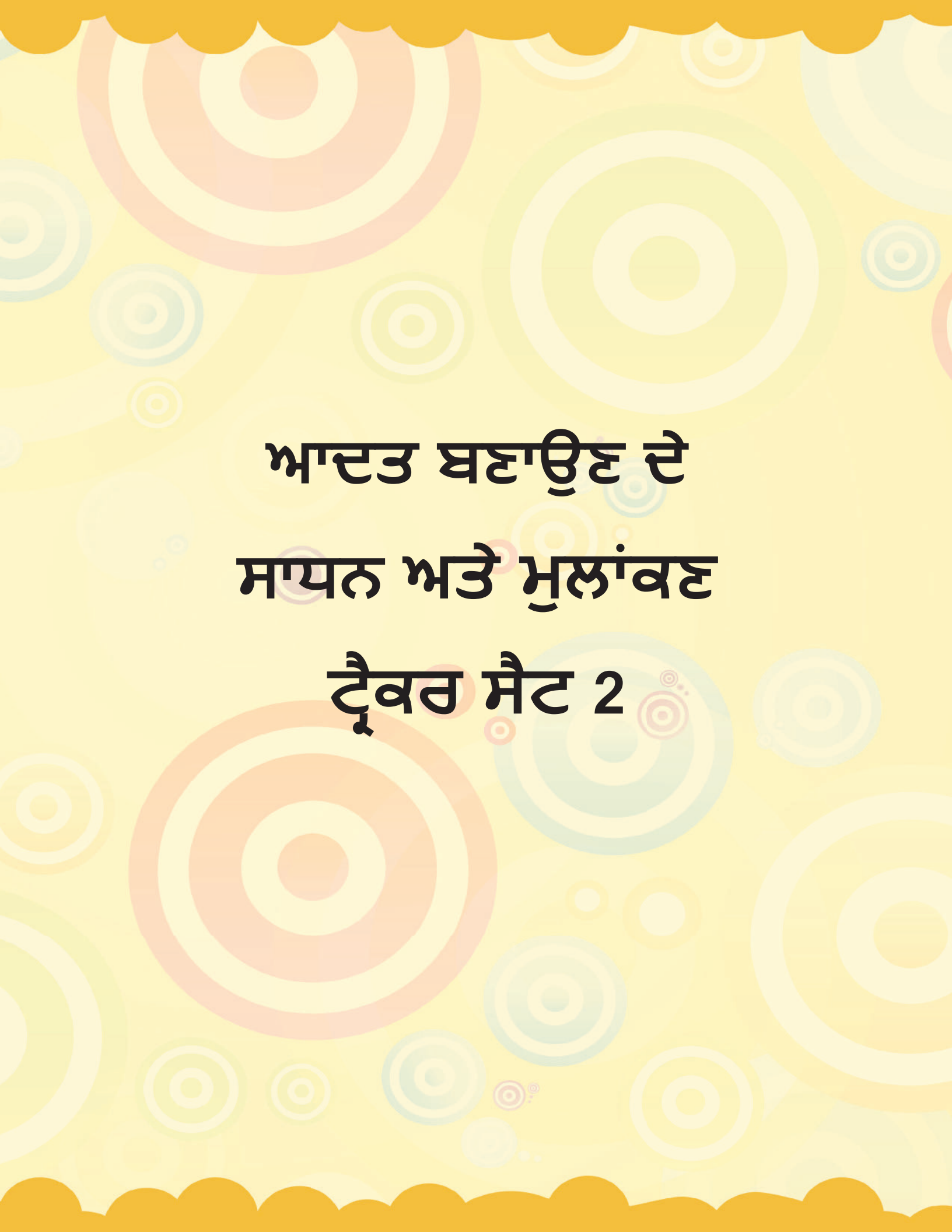


## ਸਬਜੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚਾਬੀ

- ਲਾਲ : ਟਮਾਟਰ, ਗਾਜਰ, ਚੁਕੰਦਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ
- ਪੀਲਾ : ਪੀਲੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਪੀਲਾ ਸਕਵੈਸ਼, ਮੱਕੀ, ਪੀਲਾ ਟਮਾਟਰ, ਕੱਦੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
- ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ : ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਬੋਕਲੀ, ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਪਿਆਜ਼, ਜੁਚੀਨੀ, ਕਰੇਲਾ, ਤੇਰੀ, ਭਿੰਡੀ, ਹਰਾ ਕੱਦੂ, ਪਰਵਲ
- ਹਲਕਾ ਹਰਾ : ਪੱਗੋਭੀ, ਖੀਰੇ, ਮਟਰ, ਲੋਕੀ, ਟਿੱਡਾ, ਸਲਾਦ, ਅਜਵਾਇਨ
- ਜਾਮਨੀ : ਜਾਮਨੀ ਪੱਤਾਚੋਭੀ, ਬੈਂਗਣ, ਕਾਲੇ ਜੈਤੂਨ
- ਚਿੱਟਾ : ਆਲੂ, ਅਰਬੀ, ਸਲਗਮ, ਕਮਲ ਕਕੜੀ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਪਿਆਜ਼



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



**ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ  
ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ  
ਟ੍ਰੈਕਰ ਸੈਟ 2**

# “ ਮੇਰੀ ਡਾਇਰੀ-ਡੇਟ ਟ੍ਰੈਕਰ ”

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

ਮੇਰਾ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ  
 ਹਰ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ 1 ਡੇਟ ਬਣਾਓ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਨਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ।



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ – ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ -ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।












# ਮੇਰਾ ਸ਼ੂਗਰ ਟਰੈਕਰ

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਾਧਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ	ਉਦਾਹਰਣ	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7	ਏਕੁਠ ਅਜ਼ਮਕਾਰ
ਡਾਇਰੀ 	✓✓✓								
ਕੋਲਡ ਡਰਿਕ ਅਤੇ ਜੂਸ 	✓								
ਚੋਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀਜ਼ 	✓✓								
ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜੈਮ ਅਤੇ ਸਰਿਪ 	✗								
ਕੱਪ ਕੇਕ ਕੁੱਕੀਜ਼ 	✓								
ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਆਈਸ ਲੇਲੀ 	✓								
ਮਠਿਆਈ 	✓								
ਦਿਨ ਦਾ ਕੁੱਲ									

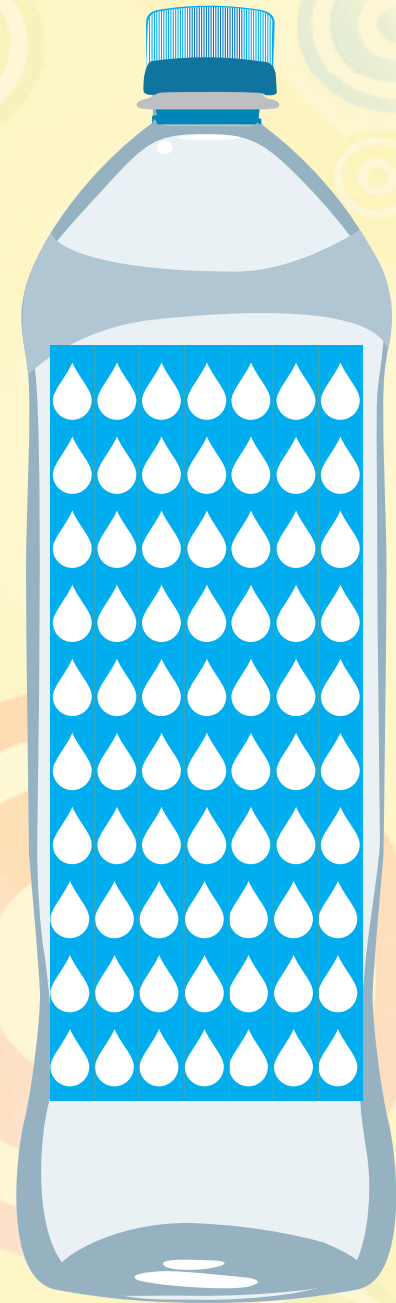
ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



# “ ਮੇਰਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ ”

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਪ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਇਕ ਬੂੰਦ ਵਿੱਚ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਭਰ ਕੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰੋ।  
(1 ਕੱਪ = 150 ਮਿਲੀ)  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਤੇ ਕੁੱਲ ਪਾਣੀ (ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ  
4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5-6 ਕੱਪ  
9 ਤੋਂ 12 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 7-8 ਕੱਪ  
13+ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ -ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



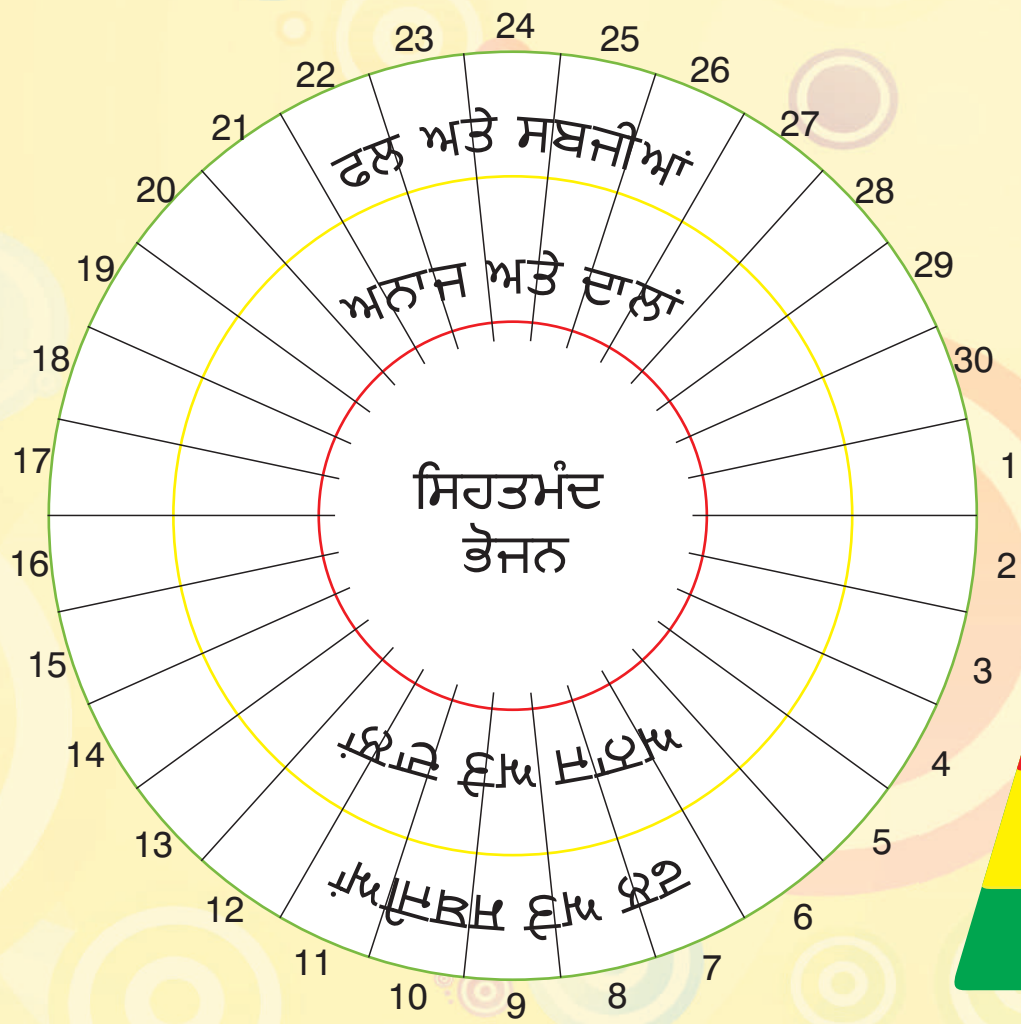
# “ ਮੇਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ ”

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

## ਅਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਬੈਂਡ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ‘ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਲੂਣ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਵਸਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।’



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



# ਮੇਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

1. ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦੇ ਬਾਅਕ ਇਕ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰੋ।

## ਮੈਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸੁਪਰਸਟਾਰ ਹਾਂ

**ਦੰਦਾ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ**



- ਸਵੇਰੇ
- ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

**ਨਹਾਓ**



- ਸਵੇਰੇ
- ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

**ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ**



- ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

**ਹੱਥ ਧੋਵੋ**



- ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਗਤੀਵਿਧੀ							
ਦੰਦਾ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ							
ਨਹਾਓ							
ਕਪੜੇ ਬਦਲਣਾ							
ਹੱਥ ਧੋਣਾ							



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ -ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।





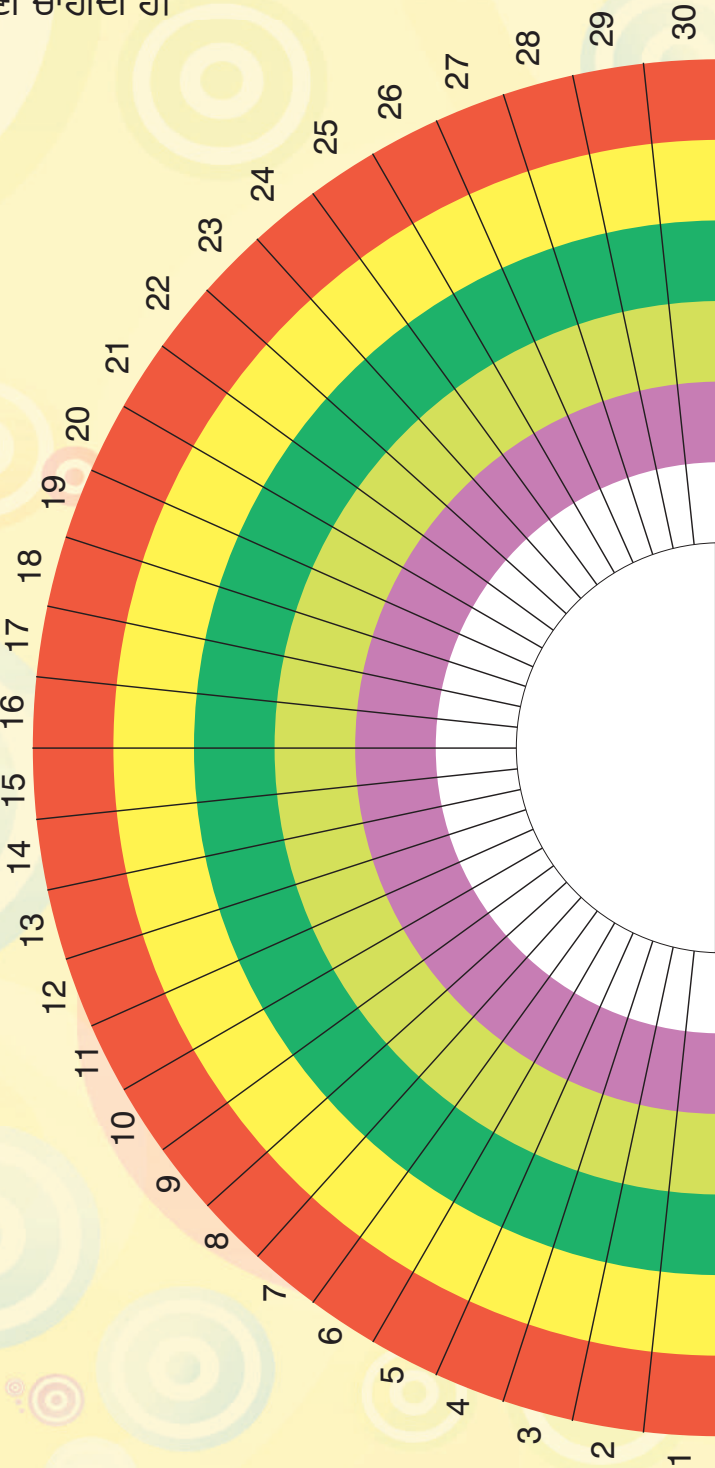
# ਮੇਰਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਬੈਂਡ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਲ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਫਲ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਰਾਬੀ

- ਲਾਲ : ਛਿੱਲ ਸਮੇਤ ਸੇਬ, ਅਨਾਰ, ਚੈਰੀ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਤਰਬੂਜ
- ਨਾਰੰਗੀ : ਪਪੀਤਾ, ਸੰਤਰਾ
- ਪੀਲਾ : ਅਨਾਨਾਸ, ਸੁਨਹਿਰਾ ਸੇਬ, ਅੰਬ, ਭਾਰਤੀ ਰਸ-ਭਰੀ
- ਹਰਾ : ਨਾਸ਼ਪਤੀ, ਹਰਾ ਸੇਬ, ਕੀਵੀ
- ਜਾਮਨੀ : ਜਾਮੂਨ, ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰ
- ਚਿੱਟਾ : ਕੇਲਾ, ਲੀਚੀ, ਮੈਂਗੋਸਟਿਨ, ਅਜਗਰ ਫਲ



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਜ਼ -ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

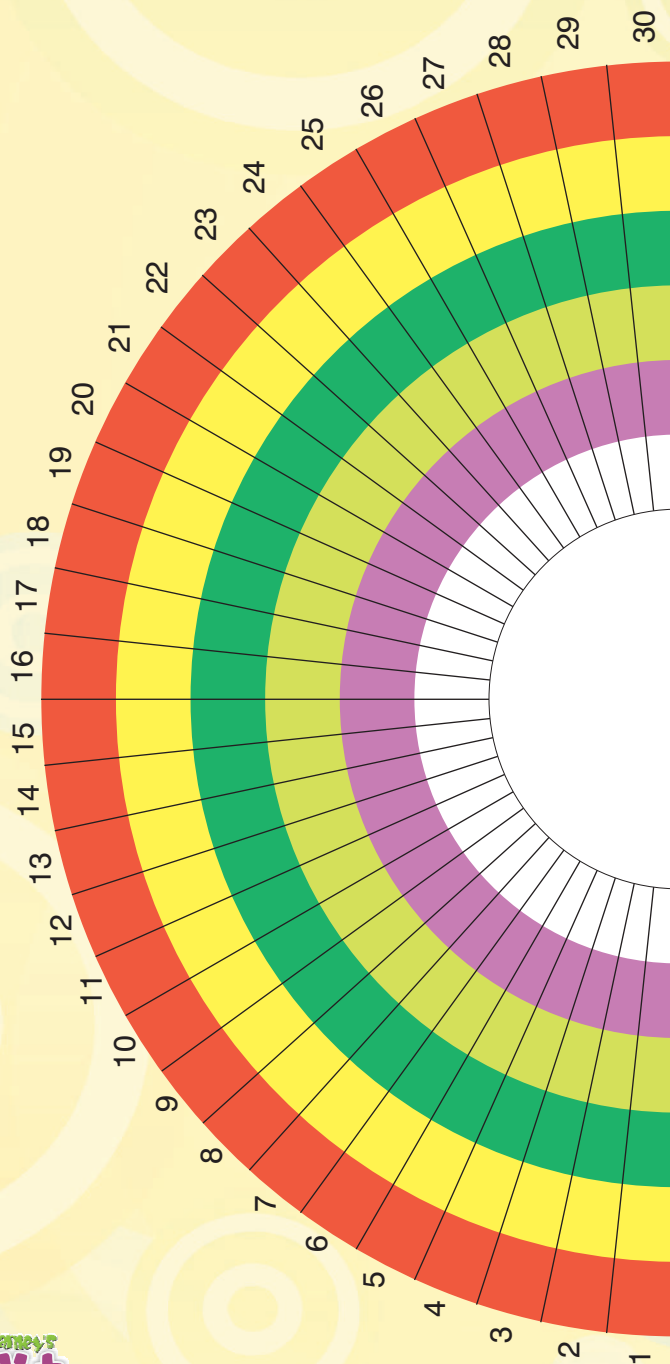


# “ ਮੇਰਾ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕਰ ”

ਨਾਮ \_\_\_\_\_  
 ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_ ਖੰਡ \_\_\_\_\_

## ਨਿਰਦੇਸ਼

ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਬੈਂਡ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਕਰ ਉਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਈ ਗਈ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਬਜੀ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



## ਸਬਜੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚਾਬੀ

- ਲਾਲ : ਟਮਾਟਰ, ਗਾਜਰ, ਚੁਕੰਦਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ
- ਪੀਲਾ : ਪੀਲੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਪੀਲਾ ਸਕਵੈਸ਼, ਮੱਕੀ, ਪੀਲਾ ਟਮਾਟਰ, ਕੱਢੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
- ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਪਰਵਲ : ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਬੋਕਲੀ, ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਪਿਆਜ਼, ਜੁਚੀਨੀ, ਕਰੇਲਾ, ਤੇਰੀ, ਭਿੰਡੀ, ਹਰਾ ਕੱਢੂ,
- ਹਲਕਾ ਹਰਾ : ਪੱਗੋਭੀ, ਖੀਰੇ, ਮਟਰ, ਲੋਕੀ, ਟਿੰਡਾ, ਸਲਾਦ, ਅਜਵਾਇਨ
- ਜਾਮਨੀ : ਜਾਮਨੀ ਪੱਤਾਗੋਭੀ, ਬੈਂਗਣ, ਕਾਲੇ ਜੈਤੂਨ
- ਚਿੱਟਾ : ਆਲੂ, ਅਰਬੀ, ਸਲਗਮ, ਕਮਲ ਕਕੜੀ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਪਿਆਜ਼



ਸਰੋਤ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕਰਜ਼ - ਆਰਨੀਜ਼ ਫਿੱਟਕਿਡਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ

15 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ  
ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਹੱਥ  
ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ  
ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

# ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ

ਇਹ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ \_\_\_\_\_

ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਚੈਂਪ ਹੈ

ਤਾਰੀਖ \_\_\_\_\_

ਹਸਤਾਖਰ \_\_\_\_\_