




# ਤਾਜ਼ੇ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

 ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ  
ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ

 ਸਬਜ਼ੀਆਂ

 ਫਲ

 ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ  
ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ

 ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ  
ਵਿਕਲਪ

 ਪਾਣੀ





ਇਹ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਲਈ ਕੋਵਿਡ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੰਚ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੇਗਾ।

# ਗਤੀਵਿਧੀ: ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਵਾਹੋ

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਵਾਹੋ ਜੋ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੜੀਆਂ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਕੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਸੇ DPV ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਮਾਹਰ (ਹੈਲਥ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ 1300 234 263 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਲਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 'ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ' ਵੇਖੋ।



[goodfoodforgoodhealth.com.au](http://goodfoodforgoodhealth.com.au)



ਫਲ



ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ  
ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ



ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ  
ਬਣੇ ਭੋਜਨ



ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ  
ਵਿਕਲਪ

# ਸਕੂਲ ਦੇ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ



ਇਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ! ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਝ ਲੰਚ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਹੀਂ ਦੇ ਟੱਬਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਦੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।



**ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ:** ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਗਿਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨਿਉਟੇਲਾ। **ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ:** ਕੁਝ ਵਾਰ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਪੈਨਕੇਕ, ਮੱਛਿਨ ਅਤੇ ਕੱਪਕੇਕ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।



ਸਾਰੇ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਕਿਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦੋ; ਇਹ ਹਰ ਰਾਤ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਪੂਰੀ ਬੋਤਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਕਣ।



**ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:** ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਵਰਤਣਯੋਗ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮੌਸਮੀ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

**ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਾਸਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।**



DPV ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।



1300 234 263  
dpvhealth.org.au