

ਕੈਨੇਡਾਜ਼
ਫੂਡ ਗਾਈਡ

ਚੰਗਾ ਖਾਉ। ਚੰਗਾ ਜੀਉ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ
ਫਲ ਜਾਦਾ ਖਾਉ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ
ਭੋਜਨ ਖਾਉ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ
ਪਸੰਦੀਦਾ ਪੀਣਾ
ਬਣਾਉ

ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਾਬਤ
ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ
ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ



Canada.ca/FoodGuide

ਵਿਖੋ ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2019
ਛਪੀ ਹੋਈ Cat: H164-257/1-2019Pu ISBN: 978-0-660-29905-1 ਪ੍ਰੀ. ਡੀ. ਐੱਫ. Cat: H164-257/1-2019Pu-PDF ISBN: 978-0-660-29817-7 Pub: 180857

ਕੈਨੇਡਾਜ਼
ਫੂਡ ਗਾਈਡ

ਚੰਗਾ ਖਾਉ। ਚੰਗਾ ਜੀਉ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ।



ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੂਰੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ



ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਕੇ ਖਾਉ



ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲਉ



ਖਾਣਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਉ



ਭੋਜਨਾਂ ਉਤਲੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ



ਸੋਡੀਅਮ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੀਮਤ ਕਰੋ



ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੰਡੀਕਰਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

Canada.ca/GuideAlimentaire

ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ