



# ਸਰੀਰ



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹਿਤ ਕੋਚ ਬਣੋ

- **ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।** ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਮਸਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ: ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ। ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!
- **ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਾਕਤ, ਤਾਲਮੇਲ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.canada.ca](http://www.canada.ca) 'ਤੇ "ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼" ਵੇਖੋ।

- **ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰੋ।** ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ, ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ। ਸਰਗਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਲਚਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ— ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਟਰੋਲਰ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ। ਐਲੀਵੇਟਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੋ। ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ। ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਬਣਾਓ। ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬੈਂਡਰੂਮ ਤੱਕ ਇੱਕ ਬੰਨੀ ਵਾਂਗ ਚੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕ ਕਰੋ।
- **ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।** ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- **"ਸਕੀਨ ਟਾਈਮ" ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।** ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਗੇਮਿੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੀਨ ਟਾਈਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। 2 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਸਕੀਨ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- **ਚੰਗਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇਖੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖਾਓ। ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਸਨੈਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੋਕਰੀ ਰੱਖੋ।
- **ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੌ ਜਾਓ।** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ।

**i** ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ। ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Nobody's Perfect ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

## ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖੇਡੇ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖੇਡੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਣ ਦਿਓ।** ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ!
- **ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਸਟਾਫ਼।** ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਸ਼ੈੱਫ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨ, ਉਡੀਕ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸ਼ੈੱਫ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਐਪਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ!

- **ਮੇਨੂ ਬਣਾਓ।** ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ! ਫਲਾਇਰ ਤੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਓ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਬਣਾਓ; ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਰੋਟੀ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਆਈਟਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਚਲਾਓ।** ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਣਿਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖਣਗੇ! ਇਕੱਠੇ ਭੋਜਨ ਸਰਵ ਕਰੋ।

- **ਬੈਕ ਲਓ।** ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!** ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਿੱਲ ਵੀ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ—ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਚਾਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਲਈ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਮਿਲ ਕੇ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਲੋਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ:  
[www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906](http://www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906)



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ (Dad Central Canada) ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸੀਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਾਸਟਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।