

ਵਧੀਕ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੁਰਾਕ

Healthy Eating for Older Adults

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

What are Some Age-Related Changes that Happen to Us?

1. ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
2. ਡਿਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ)
3. ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
4. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
5. ਮਨੋਵੈਜ਼ਾਨਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਿਹਤ

1. Appetite changes
2. Dehydration
3. Oral and dental difficulties
4. Muscle, fat and bone changes
5. Mental, social and financial health

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵਧੀਕ ਉਮਰ ਦਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਵਧੀਆ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

How Can I Make Better Food Choices as I Age or Become Frail?

1. ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਕਰੋ
2. ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
3. ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਖਾਓ
4. ਹੁਣ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

1. Eat small meals and snacks regularly and consistently
2. Drink frequently, but in smaller amounts, between meals
3. Share meals with family and friends whenever possible
4. Now is not the time to lose weight

ਉਮਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ?

How to Fulfill My Nutritional Needs Change as I Age or Become Frail?

1. ਹਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ
ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਖਾਓ

3. ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਬਣਾਓ

4. ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

1. Try to include protein in every meal
and snack

2. Eat even if you are not hungry

3. Fortify your meals

4. Consider supplements

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

What Do I Do if I Cannot Prepare My Meals?

- ਸਿੰਪਲਿਫਾਈਡ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ:
 - ਪੈਕਟ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ:
 - ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ:
 - ਮੀਲ ਆਨ ਵੀਲਜ਼, ਘਰੇਲੂ ਸਿਹਤ
ਸਹਾਇਕ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ

- Simplified meal preparation:
 - Packet, frozen and ready meals
- Social support:
 - Friends and family
- Social services:
 - Meal on Wheels, home health
aides, community programs



www.iconproject.org



icon.support@ubc.ca

ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ Meal Ideas

ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ Breakfast Ideas



1. ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀ ਰੋਟੀ (ਪੂਰੀ ਰੋਟੀ) ਨਾਲ ਦਾਲ,

ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ

2. ਦਾਲੀਆ ਨਟਸ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਕੇਲੇ ਨਾਲ

3. ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪਾਲਕ,

ਮੇਥੀ) ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਟੋਸਟ

4. ਮੇਥੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਟੋਫੂ ਭੁਰਜੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ

1. Whole wheat flatbread (roti) with lentil curry (dal), paneer scramble (panner bhurji) and yoghurt (dahi)

2. Porridge (dalia) with nuts, seeds, and half a banana

3. Two slices of toast with paneer scramble (paneer bhurji) mixed with vegetables (spinach, fenugreek (methi)

4. Fenugreek flatbread (methi roti) with tofu scramble (tofu bhurji) and yogurt (dahi)



ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ/ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

Lunch/Dinner Ideas

1. ਰਾਜਮਾ ਦੀ ਕੜੀ (ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼) ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਦਹੀਂ (ਦਹੀ), ਅਤੇ ਖੀਰਾ ਸਲਾਦ ਨਾਲ
2. ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਕੜੀ (ਚਿਕਪੀ), ਪਾਲਕ, ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਲੱਸੀ
3. ਤੂਰ ਦਾਲ ਦੀ ਕੜੀ (ਪਿਜ਼ਨ ਪੀ), ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਹੀਂ (ਦਹੀ), ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ/ਖੀਰਾ ਸਲਾਦ
4. ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੜੀ (ਪਾਲਕ ਪਨੀਰ) ਨਾਲ ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀ ਰੋਟੀ
5. ਭੁਨੀ ਹੋਈ ਬੈਂਗਨ (ਬੈਂਗਨ ਭੜਥਾ) ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ) ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀ ਰੋਟੀ
6. ਸਾਗ, ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀ ਰੋਟੀ (ਹੋਲ ਵੀਟ ਰੋਟੀ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ



1. Kidney beans curry (rajma) with brown rice, yogurt (dahi), and cucumber salad
2. Chickpea curry (chole) with spinach (palak), whole wheat flatbread (roti), and a glass of buttermilk (lassi)
3. Pigeon pea curry (toor dal) with whole wheat flatbread (roti), yogurt (dahi), and tomato/cucumber salad
4. Spinach and cottage cheese curry (palak paneer) with whole wheat flatbread (roti)
5. Roasted eggplant (baingan bharta) with cottage cheese (paneer) and whole wheat flatbread (roti)
6. Mustard greens curry (saag) with maize or millet flatbread (makki/bajra di roti) and a glass of milk

ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ Snack Ideas

1. ¼ ਕੱਪ ਭੁਨੇ ਹੋਏ ਚਨੇ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਸੇਬ
2. ਇਕ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠੀ ਵਾਲਨਟਸ ਨਾਲ ਇਕ ਸੰਤਰਾ
3. ਇਕ ਛੋਟਾ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਨਾਲ ਇਕ ਮੁੱਠੀ ਬਦਾਮ
4. ਇਕ ਛੋਟਾ ਬੋਲ ਮਿਕਸ ਬੇਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ
5. ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ

1. ¼ cup of roasted chana with a small apple
2. A small handful of walnuts with an orange
3. A small pear with a handful of almonds
4. A small bowl of mixed berries with a glass of milk
5. Wheat flour fudge (pinnis)

ਇੱਕਰਜਿਸਟਰਡਡਾਇਟੀਸ਼ਨਤੱਸਹਾਇਤਾਲਓ Seek Assistance from a Registered Dietitian



- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇਟੋਲ-ਫ੍ਰੀਨੰਬਰ 8-1-1 'ਤੇਕਾਲਕਰੋ
- Call HealthLink BC's toll-free number 8-1-1
- ਬੀ. ਸੀ. ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂਦੀਵੈਬਸਾਈਟ <https://bcdietitians.ca/> 'ਤੇਜਾਓ
- Visit B.C. Dietitians website at <https://bcdietitians.ca/>
- ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂਆਫਕੈਨੇਡਾਦੀਵੈਬਸਾਈਟ www.dietitians.ca 'ਤੇਜਾਓ
- Visit Dietitians of Canada at www.dietitians.ca

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.healthlinkbc.ca

ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸੀਰੀਜ਼ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਟਿਪਸ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਚਰਬੀਆਂ ਲਈ ਦਿਨਾਂ/ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

HealthLink BC nutrition series provides information on healthy eating and include topics such as healthy eating tips for certain conditions, and daily/weekly recommendations for vitamins, minerals, fibre, and dietary fats.

ਪੂਰੀ ਸੀਰੀਜ਼ Full Series: <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/series#nutrition-series>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Iron and Your Health November 2020:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68c-p.pdf>

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਆਇਰਨ Iron in Foods March 2022:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile68d-P.pdf>

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Calcium and Your Health September 2021:

https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile68e-P_1.pdf

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Dietary Fats and Your Health March 2021:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-p.pdf>

ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Fibre and Your Health March 2021:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68h-p.pdf>

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ Healthy Eating and Healthy Aging for Adults March 2020:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68j-p.pdf>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol May 2023:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile68a-P.pdf>

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ Healthy Eating to Lower High Blood Pressure April 2023:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile68b-P.pdf>

ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ: ਬਾਲਗ Managing Constipation with Diet: Adults March 2021:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68l-p.pdf>

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Vitamin D and Your Health September 2021:

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile68n-P.pdf>



ਆਈਕੋਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ,
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ
ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

Please scan the QR code to join iCON
mailing list and receive upcoming event
news and healthy living tips.



p. 8