

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ: ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

### Healthy Eating: Overcoming Barriers to Change

ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਠਰੰਮਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਹਿਮ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ।

ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਰੋ - ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

- ਰੁਕਾਵਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਗਲਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
- ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੁੜ ਤੋਂ ਲੀਹ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਉਣਾ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ?

(How do you overcome barriers to healthy eating?)

ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬੈਕਅਪ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹੱਲ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

**"ਮੈਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਾਂਗਾ/ਸਕਾਂਗੀ।"**

("I'll never be able to change how I eat.")

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਨਾਕਾਮ ਹੋਣ ਦਾ ਮਹਿਜ਼ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ:

- "ਸਫਲਤਾ" ਅਤੇ "ਨਾਕਾਮੀ" ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਮਹਿਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਅਵਿਹਾਰਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਟੀਚਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ "ਇਲਾਜ", ਜਾਂ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ" ਖਾਣਾ ਵਿਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਕਾਮੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ, ਪੈਮਾਇਸ਼ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਲ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਖਾਣਾ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ।

## "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

("I don't have time to make changes.")

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ "ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹੈ," ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ," ਜਾਂ "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹਨ।"

ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ:

- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਜੁੜਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਕਿ ਛੋਟੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਹਨ।

## "ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ।"

("I don't like health foods.")

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਅਜਿਹੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ", "ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ," ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।" ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਅਣਜਾਣ ਡਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਭੋਜਨ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵਾਂ ਵਿਹਾਰ, ਇੱਕ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੈ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੋਜਨ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਾਜਰਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਐਨੀਆਂ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (ਜਾਂ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਲਈ ਐਨੀਆਂ ਮੁਨਾਫੇ ਵਾਲੀਆਂ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਕੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਪਨਦਾਤਾ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਇਸਤਿਹਾਰ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾਜਰਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਖਾਣ ਸਮੇਂ "ਰੈਬਿਟ ਫੂਡ" ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## "ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।"

("Health foods cost too much.")

ਇਹ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਉਤਪਾਦ, ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਜਾਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਸਤਾ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਜਟ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਉਗੇ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਉਗੇ।

ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ:

- ਸਿੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਜਿੰਨੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਭੋਜਨ-ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਹੋਣ।
- ਕਰਿਆਨੇ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰ 'ਤੇ, ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਲਾਂਘਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਬੇਕਰੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਛੋਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪੁਰਾਣੀ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ ਖਰੀਦੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਸਾਦੇ, ਸਸਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## "ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।"

("I'll be criticized or made fun of if I eat health food.")

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ:

- ਉਹਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਗਾਓ, ਵੈਬ ਅਧਾਰਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਆਹਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖਾਣ ਲਈ ਉਹ ਥਾਂਵਾਂ ਲਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਏਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਮਾਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਸਲਾਦ ਦੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਾਲ ਰਖਵਾਈ ਜਾਵੇ) ਦਾ ਆਰਡਰ ਸਾਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦੇ ਦਿਓ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਰਡਰ ਦੇਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵੇਟ ਸਟਾਫ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## "ਮੈਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।"

("I'm not good at making changes.")

ਇਹ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਐਨਾ ਬਜ਼ੁਰਗ (ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਨਾ ਢਲ ਗਿਆ ਹਾਂ) ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।" ਅਕਸਰ ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ:

- ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਮਾਇਸ਼ਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਡਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੁਕੜਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਫਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੇ ਰੋਕਿਆ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਕਾਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹਾ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੱਲ ਦੇਖੋ।

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ:** 19 ਅਪ੍ਰੈਲ 2023

**ਲੇਖਕ:** Healthwise Staff

**ਸ੍ਰੋਤ:** [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)

ਇਹ ਸਮੇਗਰੀ ਤਕਸ਼ਮਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਸਹਤ ਪ੍ਰੋਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲਵਾ ਤਵਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤਸਰਫ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਤਜਵੇਂ ਹੈ", "ਤਜਵੇਂ ਹੈ" ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮ ਹੋਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਚਤ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਵੱਲੋਂ ਅਤਜਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਤਕਸੇਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੁਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨ ਭੂਲਤਾ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਤਵਧਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਤਨਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੇਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਤਜਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਕਸੇਵੀ ਦਾਅਤਵਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੁੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮ ਕੱਦਤਮਆਂ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜ਼ਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।