

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਪਰਵਿਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ
ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲ -ਸਬਜ਼ੀਆਂ

(produce) ਵਿਚੋਂ **25%**
ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਲ ਮਲਿਆ ਕੇ
ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਲਗਭਗ **\$600**

ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਥੇ ਰੱਖੋ

ਜਿਥੇ ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ

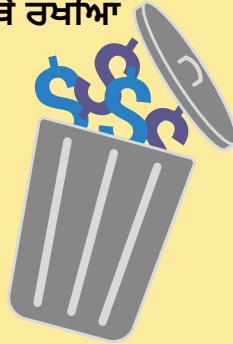
ਰਹੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਰੱਖਿਆ

ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਰੱਖ ਕੇ

ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ

ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Prices for bulk orders of
these pamphlets, and for
all other publications can
be obtained from:
www.FamiliesCanada.ca



FAMILIES CANADA

Families Canada
150 Isabella Street
Suite 149
Ottawa, ON
K1S 1V7



Ontario

ਸਾਧਨ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ
ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵਰਤੋ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ:

ਸਟੋਰੇਜ ਚਾਰਟ:

www.befoodsafe.ca

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

www.hc-sc.gc.ca

www.dietitians.ca

ਸਟੋਰੇਜ ਚਾਰਟ:

www.eatright.org

ਘਰ ਸਟੋਰੇਜ ਗਾਇਡ:

www.halfyourplate.ca

ਫਰੀਜ਼ਿੰਗ ਬਾਰੇ ਲੇਖ:

www.unlockfood.ca

ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਰਤਣੇ:

ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲੇਖ:

www.unlockfood.ca



FAMILIES CANADA

ਬਜਟ ਤੇ
ਸਹਿਤਮੰਦ
ਰਹਣਾ:

ਭੋਜਨ
ਸੁਰੱਖਿਆ
ਬੱਰਸ਼ਰ

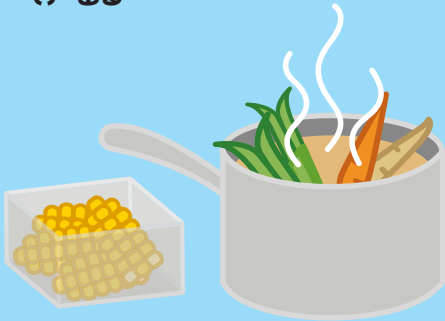


ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ (ਸਟੋਰ ਕਰਨ) ਲਈ ਨੁਸਖੇ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਵਿੱ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

1 ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ (ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ)

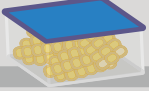
- ਸੂਪਾਂ ਨੂੰ ਕਾਉਟਰ ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਭਾਫ਼ ਬਾਕੀ ਨਾ ਰਹੇ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਛੱਡੋ





2 ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਰਤਣੇ

- ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 2-3 ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਸੈਸਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਬਾਲ ਤੇ ਲਿਆਓ।


ਫਰੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ 

ਜਮਾਏ ਗਏ (ਫਰੋਜ਼ਨ) ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 

 ਦੁੱਧ, ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਸੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। 

ਤਾਜ਼ੇ ਮੀਟ ਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਸੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਾ ਟਪਕੇ। 

 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਥਲੇ ਵਾਲੇ ਦਰਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ

ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪੈਟਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 

ਪਿਆਜ਼ਾਂ, ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਹਨੇਰੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 

ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ। 