ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨ ਮੌਸਮੀ ਫਲ - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੱਭਣਾ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਣਾ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸੇਲ ਤੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਦਾ ਫਲਾਇਰ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ, ਸਥਾਨਕ ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਫੂਡਲੈਂਡ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੇ ਲੇਬਲ ਭਾਲੋ।

Foodland ONTARIO

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

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ -ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ ਵਰਤੋ।

ਸਥਾਨਕ ਖਰੀਦਣਾ:

ਸਥਾਨਕ ਓਨਟਾਰਿਓ ਭੋਜਨ:
www.unlockfood.ca

ਮੌਸਮੀ ਫਲ - ਸਬਜ਼ੀਆਂ:

ਮੌਸਮੀ ਗਾਇਡ:
www.harvestontario.com

ਮੌਸਮੀ ਗਾਇਡ:
www.ontariofarmfresh.com

ਉਪਲਬਧਤਾ ਗਾਇਡ:
www.ontario.ca/foodland

ਕਮਊਿਨਟਿੀ ਬਗੀਚੇ ਲੱਭੋ:

ਕਮਊਿਨਟਿੀ ਗਾਰਡਨ ਨੈੱਟਵਰਕ:
www.sustainontario.com

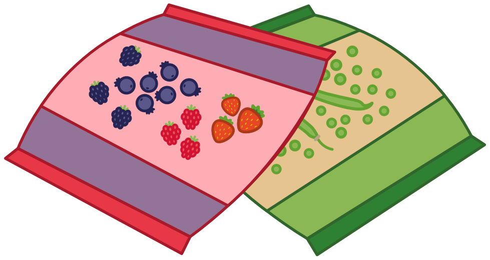
FAMILIES CANADA

ਬਜਟ ਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ:

ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

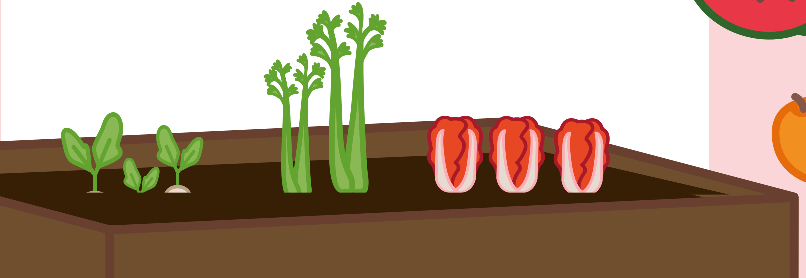
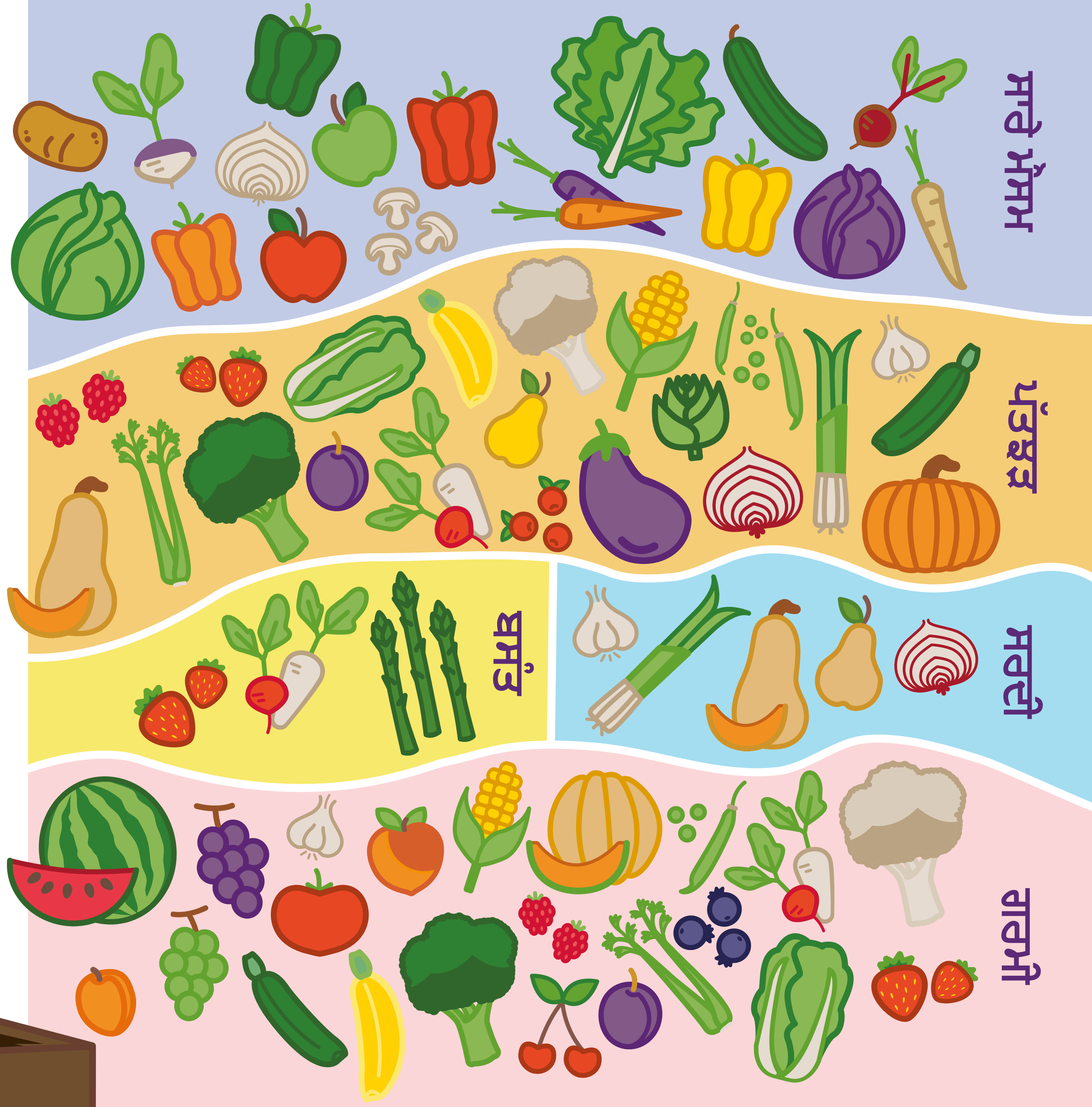
ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭੇ ਜਾਣ

ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਟੀਅਨਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ, ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਾਦੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਫਲ - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੀ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਰੀਦੋ।



ਓਨਟਾਰਿਓ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬਗੀਚੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਗੀਚੇ ਬਸੰਤ ਤੋਂ ਪੱਤਝੜ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਢੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਗੀਚੇ ਲਈ ਆਨਲਾਇਨ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।



ਓਨਟਾਰਿਓ ਲਈ ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਗਾਇਡ