

ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਰਿਜਾਂ ਲਈ ਸੁਰਖਿਅਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ (Food safety and nutrition for school events)

ਤਾਂ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਿਜ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਣ, ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥੋਰਟੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆ ਵਿਭਾਗ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਇਸ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਿਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਸੁਰਖਿਅਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰਖਿਅਤਾ

ਮਈ 2008 ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਓਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਿਜਾਂ ਲਈ, ਜੋ ਸਕੂਲ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹਨ, ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ । ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ । ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਸੇਫ ਫੂਡ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੋਵੇ ਓਹ ਕਾਰਿਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇ । ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੱਨ ਫੂਡ ਰੀਜ਼ੋਰਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪਤੇ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

www.sd36.bc.ca/general/brochures/funfoodresource.pdf

ਸਕੂਲ ਦੇ ਓਹਨਾਂ ਕਾਰਿਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਹਨਾਂ ਕਾਰਿਜਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਪਰਮਿਟ ਦਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਹ ਪਰਮਿਟ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੱਨ ਫੂਡ ਰੀਜ਼ੋਰਸ ਵਾਲੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ

ਵਿਦਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ । ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਿਜਾਂ ਓਪਰ ਖਾਣੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਓਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਰਤੋਂ, ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਾਣਤਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ । ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਤੇ ਓਪਰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ : www.brandnamefoodlist.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਅਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ । ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਓਹ ਖਾਣੇ ਭੇਜੋ ਜੋ ਫਰਿਜ਼ੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖਣੇ ਪੈਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਨਾ ਹੋਣ । ਸੁਰਖਿਅਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਓਧਾਰਣਾਂ :

ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਆ ਚਿਪਸ, ਬਿਸਕੁਟ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਰੋਲਜ਼ (ਮਾਰਜਰਿਨ ਜਾਂ ਘਿਓ ਵੀ ਠੀਕ ਹਨ) ਖਸਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਫਲ, ਨਾ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਿਵੇਂ: ਅੰਗੂਰ, ਸੇਬ, ਖਰਬੂਜ, ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰੇ, (ਇਹ ਖਾਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ) ਗਰਨੋਲਾ ਬਾਰ, ਟੈਟਰਾ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਿੱਮ ਜਾਂ 2% ਅਤੇ ਚੌਕਲਿਟ ਦੁੱਧ, ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਫਲ, ਪੁਡਿੰਗ, ਮਫਿਨਜ਼, ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਕੀਆਂ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ, ਪਰੋਸੈਸਡ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਬੰਦ ਸਾਲਾਡ ਦੀਆਂ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਟੈਟਰਾ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ : 604-592-4278