ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Enthusiasm: ਓਤਸ਼ੁਕ/ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ।

Association Football: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਅਫ਼ਸਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ।

Partisan: ਫਰਕ/ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ

Attire: ਵਰਦੀ

Spherical: ਗੋਲਾਕਾਰ

Infringement: ਨਿਯਮ ਤੋੜਨਾ

Penalising: ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ

Substitute: ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਖਣਾ।

Infractions: ਫਾਊਲ

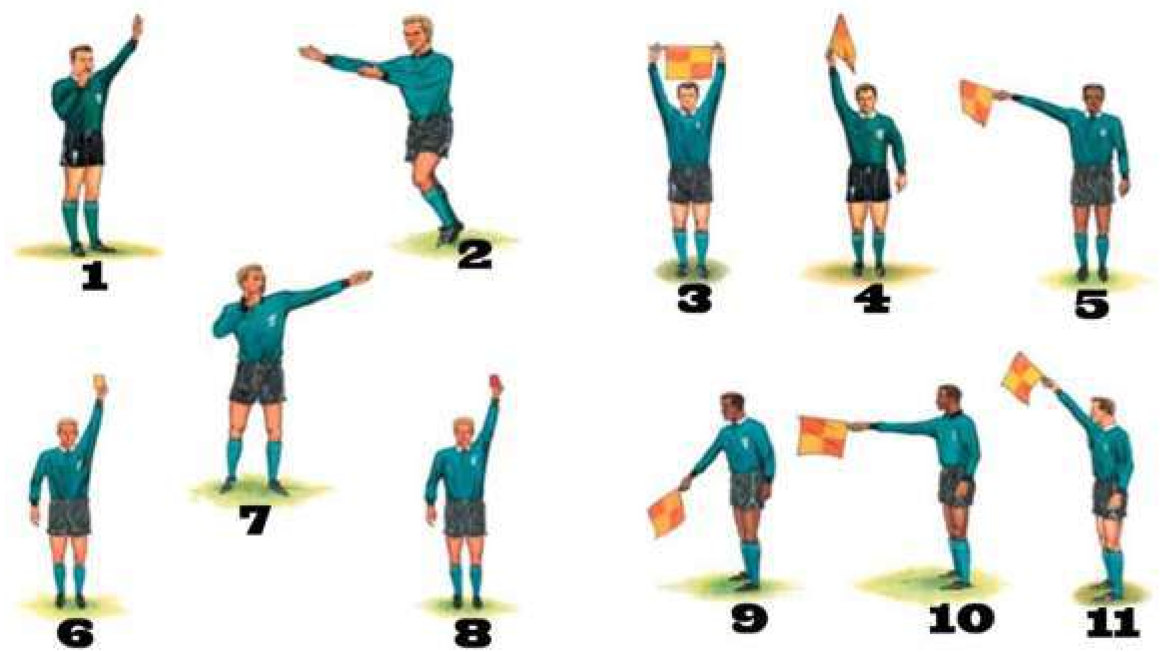
Presiding over: ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਅਭਿਆਸ

1. **ਵਾਲੀਬਾਲ :** ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ ।

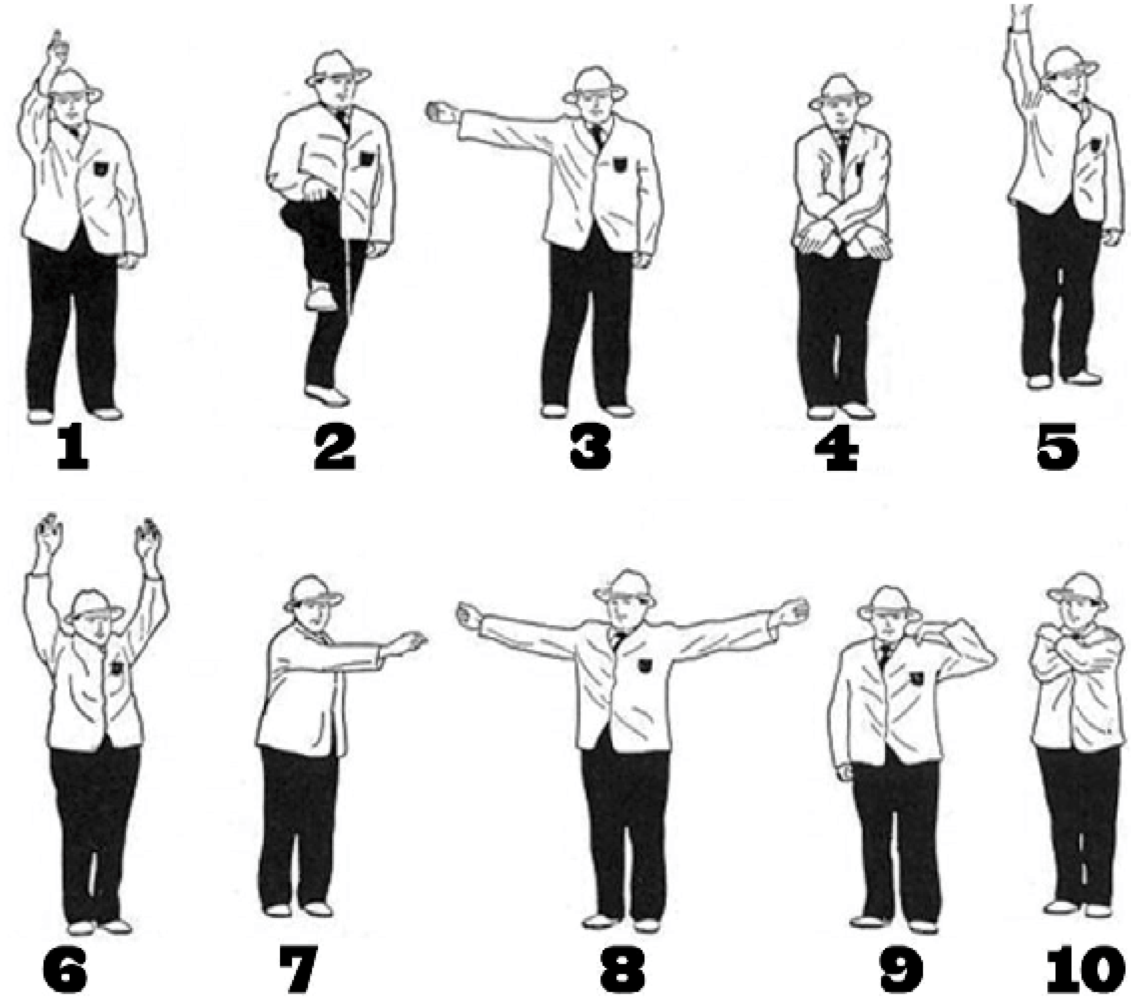
1	2	3 ....
4	5	6 ....
7	8	9 ....
10	11	12 ....
13	14	15 ....
16...............................	17	18 ....
19	20	21 ....
22	23	24 ....

2. ਫੁੱਟਬਾਲ :- ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ ।



1	2	3 ....
4	5	6 ....
7	8	9 ....
10	11	

ਕ੍ਰਿਕਟ :- ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਦਿੱਤੀ ਖਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।



1 .... 2 .... 3 ....

4 .... 5 .... 6 ....

7 .... 8 .... 9 ....

10 ....

ਮੁਲਾਂਕਣ

(1) ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:–

ੳ) ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਉਲੰਘਣਾ

ਅ) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ **Rotation**

ੲ) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਬਰੋ

Q2. ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ

ੳ) ਫੁੱਟਬਾਲ

1.
2.
3.
4.
5.

ਅ) ਬਾਸਕਟਬਾਲ

1 .
2.
3.
4.
5.

ੳ) ਵਾਲੀਬਾਲ

1.
2.
3.
4.
5.

ਸ) ਕ੍ਰਿਕਟ

1.
2.
3.
4.
5

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਚੈਕਲਿਸਟ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

Part –A

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ
2. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰੈਫ਼ਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ
3. ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ
4. ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ
5. ਉਲੰਘਣਾ ਅਤੇ ਫਾਊਲ
6. ਵਾਈਡ ਬਾਲ ਅਤੇ ਲੈਗ ਬਾਏ (Leg – Bye)

Part –B

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

1. ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਵਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਨਿਯਮ
2. ਰੈਫ਼ਰੀ ਅਤੇ ਅੰਪਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਿਗਨਲ
3. ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਦਾ ਡਰੈੱਸ -ਕੋਡ

Part –C

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ:

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		
ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		
ਵਾਲੀਬਾਲ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਗਰਾਊਂਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਮਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਕਿੰਗ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਨ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

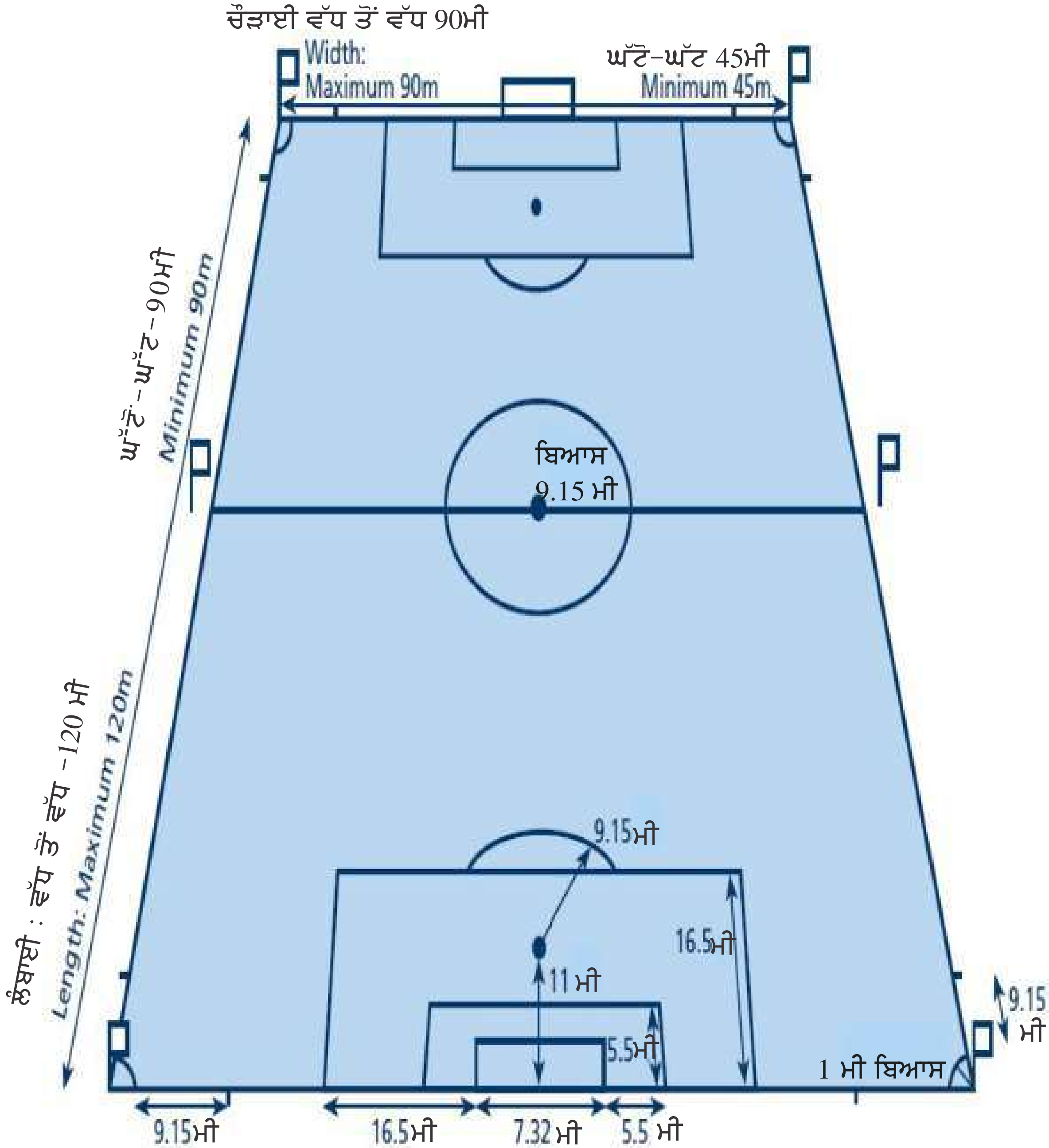
ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਕਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਗਜ਼ (Pegs)
- ਰੱਸੀ (100 ਮੀਟਰ) ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਚਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੱਸੀ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਥੌੜਾ।
- ਫੀਤਾ।
- ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ - ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

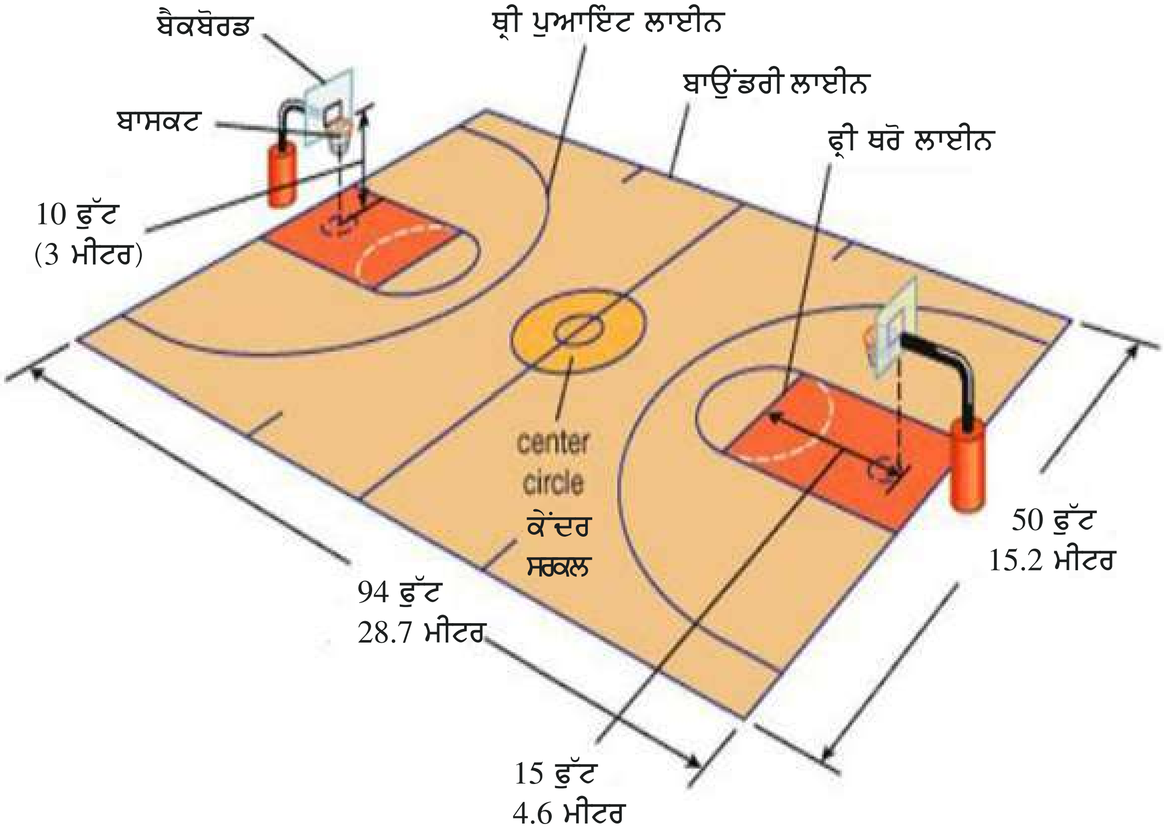
ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਲਾਈਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿੱਲ ਲਗਾ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ 5 cm ਦੀ ਵਿੱਖ ਅੱਗੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ। ਜਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਤਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

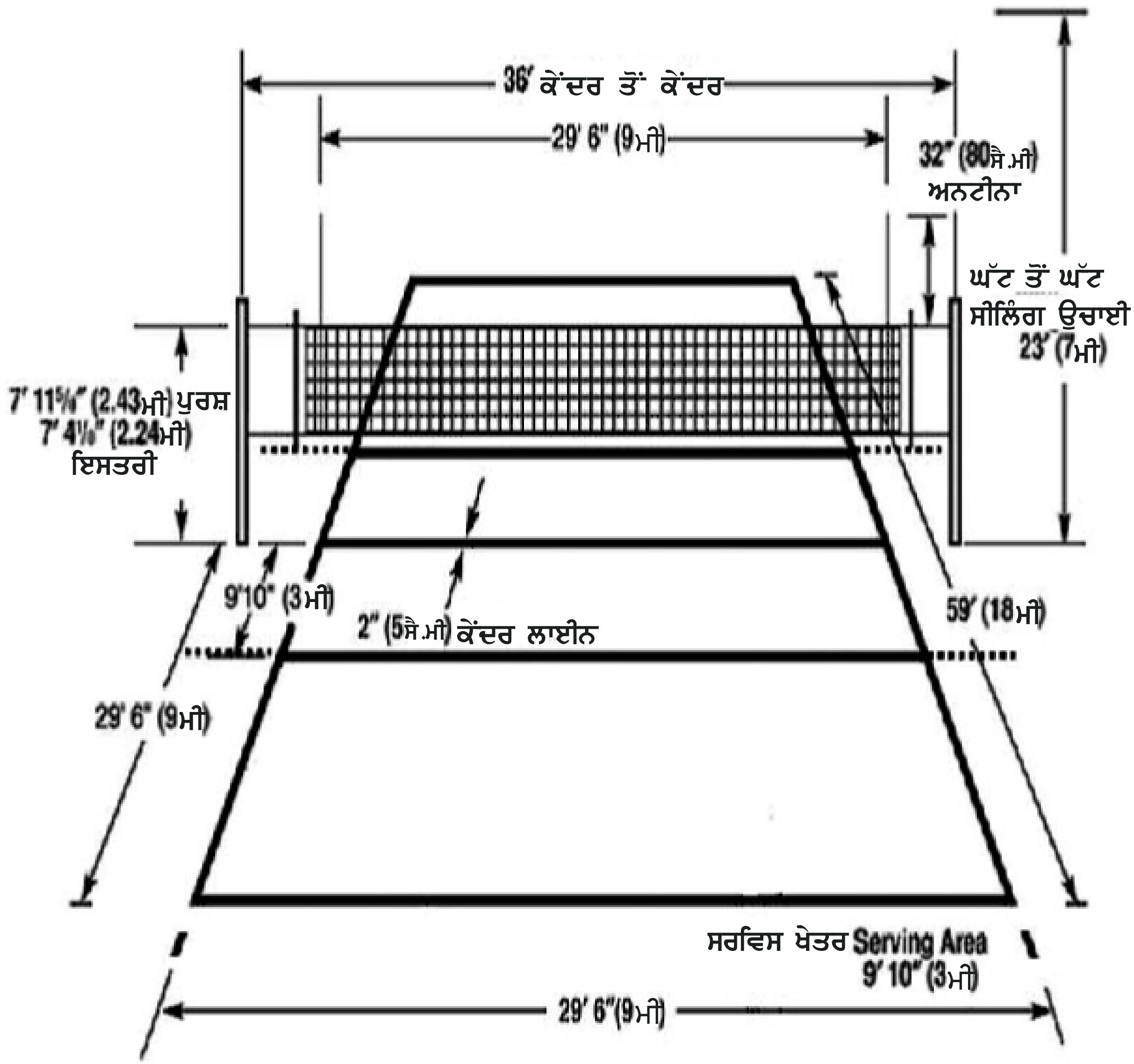
ਫੁੱਟਬਾਲ: ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ (Football: Dimension of the Field)



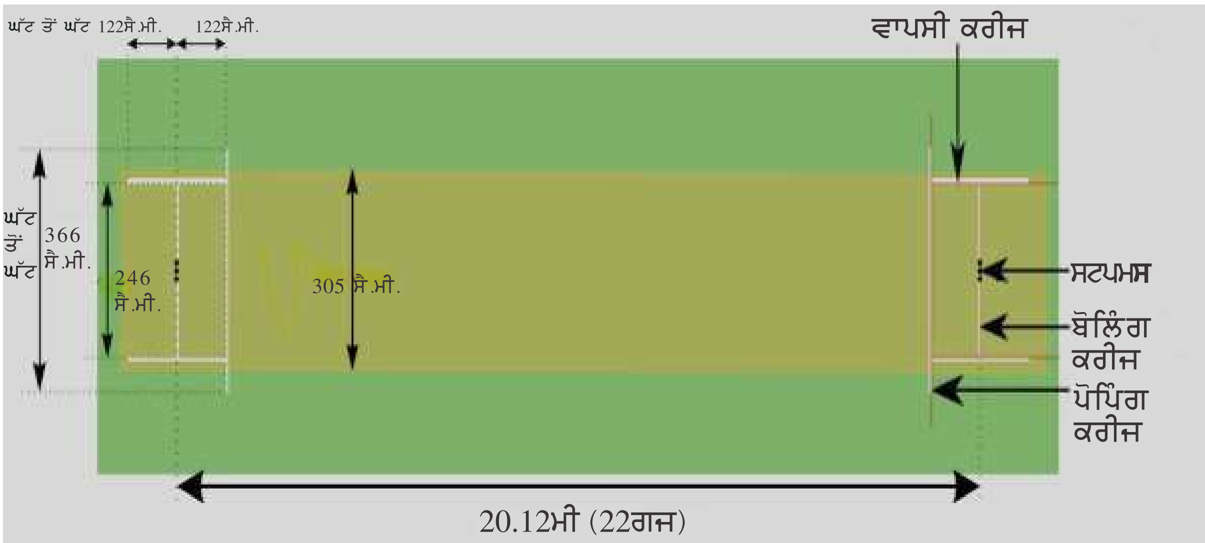
ਬਾਸਕਟਬਾਲ: ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ (Basketball: Dimension of the Court)



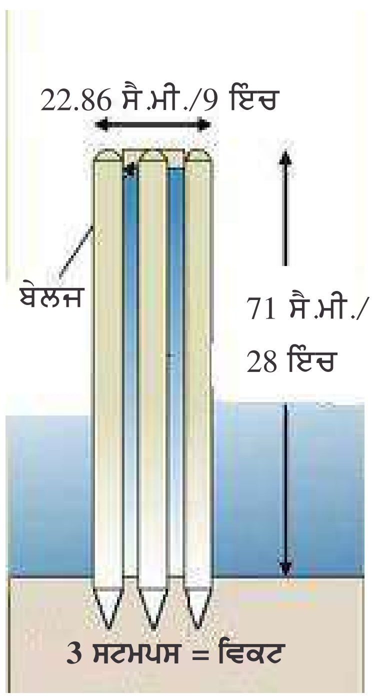
ਬਾਲੀਵਾਲ: ਕੋਰਟ(ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ) ਦਾ ਆਕਾਰ (Volleyball: Dimension of the Court)



ਕ੍ਰਿਕਟ: ਪਿਚ ਦਾ ਆਕਾਰ (Cricket: Dimension of the Pitch)



ਪਿਚ ਦਾ ਆਕਾਰ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Dimensions: ਮਿਣਤੀ

Serving area: ਖੇਤਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ।

Team bench: ਜਿਥੇ ਰਿਪਲੇਸਰ ਅਤੇ ਕੋਚ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ।

Radius: ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਦੂਰੀ ।

Diametre: ਇਹ ਇਕ ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੰਢੇ/ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

Field: ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ।

Court: ਵਾਲੀਵਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਗਰਾਉਂਡ ।

ਵਿਕਟ/ਸਟੰਪਸ ਮਾਪ

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਰਟ / ਫੀਲਡ (ਮੈਦਾਨ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਸਮੇਤ ਬਣਾਓ।

    1. ਫੁੱਟਬਾਲ

    2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

1. ਬਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ _________ ਦੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
2. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਪਿੱਚ ਦੀ ਲੰਬਾਈ _________ ਹੈ ।
3. 2.43 ਮੀਟਰ ਉਚਾਈ ਵਾਲਾ ਨੈਟ (Net) _________ਬਾਲੀਬਾਲਮੈਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ।
4. ਅਰਧ _________ ਤੋਂ _________ ਤੱਕ ਚੱਕਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਹੈ ।

ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ -

ਕਾਲਮ **A**	ਕਾਲਮ **B**
ਬਾਸਕਟਬਾਲ	18/9 ਮੀਟਰ
ਕ੍ਰਿਕੇਟ	15.2/28.7 ਮੀਟਰ
ਬਾਲੀਬਾਲ	45/90 ਮੀਟਰ
ਫੁੱਟਬਾਲ	22 ਗਜ਼

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸੱਭ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ ੳ

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕੀਤਾ

1. ਅਰਧ ਵਿਆਸ ਅਤੇ ਵਿਆਸ ।
2. ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ।
3. ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਲਾਈਨ ।

ਭਾਗ ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ।

1. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾੱਲ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ।
2. ਬਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ।

ਭਾਗ ੲ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
ਬਾਸਕਟਬਾੱਲ ਦੇ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		
ਬਾਲੀਬਾੱਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		

ਸੈਸ਼ਨ - 3. ਸਪੋਰਟਸ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਖੇਡ ਸਹੂਲਤ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ , ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਾ ਸਥਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਮਕਸਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ –2 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਖੇਡ ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇਸਦੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੋਣਾ ਚੰਗੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰੱਖ - ਰਖਾਵ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ

ਖੇਡ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

- ਪਿੱਚ ਤੋਂ ਪੱਥਰ , ਪੱਤੇ , ਕੰਕਰ , ਤਿੱਖੇ ਟੁਕੜੇ ਹਟਾਓ ।
- ਜੇਕਰ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ ਝਾੜੂ ਮਾਰੋ । ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹੀ ਜੁਤੇ ਪਾਓ ।
- ਪਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ - ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ ।
- ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ ।
- ਗੋਲ ਪੋਸਟ , ਬਾਲੀਬਾਲ ਪੋਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਪੋਸਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਮੇਂ - ਸਮੇਂ ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਸਟਬਿਨ ਰੱਖੋ ।

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖੋ ।

- ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਢਲਾਨ ਅਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਰੁੱਕੇ ।
- ਡਰੇਨੇਜ਼ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਾਰੇ ਨਕਲੀ ਟਰਫਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੱਖ - ਰੱਖਾਵ ਦੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਸਮਾਨ ਦੇ ਰੱਖ - ਰੱਖਾਵ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ । ਵੱਖ - 2 ਗੇਂਦਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਦਬਾਓ ਹੁੰਦੇ ਹਨ -

ਫੁੱਟਬਾਲ – 0.6 – 1.1 atmosphere (600 – 1 , 100 G / cm2) at sea level

ਬਾਸਕਟਬਾੱਲ – 3.17 – 4.0 atmosphere (3170-4000 G / cm2) at sea level

ਬਾਲੀਬਾੱਲ – 0.30 – 0.325 atmosphere (300-325 G / cm2) at sea level

ਗੇਂਦਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ :-

- ਬੱਾਲ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਠੀਕ ਭਰੋ ।
- ਹਵਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਡਲ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ।
- ਹਵਾ ਭਰਨ ਸਮੇਂ ਬਾੱਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਵਾ ਨਾ ਭਰੋ , ਹੌਲੀ - ੨ ਹਵਾ ਭਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਇਕੱਠੀ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਫੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਨਾ ਭਰੀ ਜਾਵੇ , ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ :-

- ਗੇਂਦ ਦੀ ਕੁੱਝ ਹਵਾ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਆਕਾਰ ਟੇਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।
- ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ
- ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇ ਗੇਂਦ ਇੰਝ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਸ਼ਰਫ਼ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ । ਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜਾ ਉਸ ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਜਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਫ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਤੁਪਕਾ ਉਸ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ।
- ਫਿਰ ਗੇਂਦ ਤੇ ਸੁੱਕਾ ਕੱਪੜਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਰੋ ।
- ਉਸ ਸੁਕਾਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਭਿੱਝ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ । ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।

ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ:-

- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ।
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਗਰਮ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ।
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਖੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।
- ਗੇਂਦ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਵਾ ਭਰ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।
- ਗੇਂਦ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੋਮੂਕਰ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:-

- ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾਂ ਚ ਰੱਖੋ ।
- ਸਮਾਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਜੇਕਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਰਿਪੇਅਰ ਕਰਵਾ ਲਓ ।
- ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਰੱਖੋ । ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ਚਮੜੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਗਾਓ । ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Regular Maintenance: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ।

Inflate: ਹਵਾ ਭਰਨੀ ।

Deflate: ਹਵਾ ਕਢਣੀ

Moistened cloth: ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਜੋ ਜਿਆਦਾ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

Ventilation: ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ।

Damp: ਨਮੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣਾ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ।
2. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿਖੋ।

2. ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ -

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
ੳ) ਫੁੱਟਬਾਲ	0.30-3.255 ਐਟਮੋਸਫੇਅਰ ਦਬਾਅ
ਅ) ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ	3.17-4.0 ਐਟਮੋਸਫੇਅਰ ਦਬਾਅ
ੲ) ਵਾਲੀਬਾਲ	0.6-1.1 ਐਟਮੋਸਫੇਅਰ ਦਬਾਅ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

1) ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਵਾਲ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਦਬਾਓ (Pressure)

2) ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ਗੇਂਦਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

2. ਗੇਂਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ- ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦਰਸਾਉ।		

ਸੈਸ਼ਨ-4 ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਖੇਡ ਦਿਵਸ

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਡੀਕਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਵੈਂਟ ਹੈ ।ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਕੂਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਨਾਨ - ਟੀਚਿੰਗ ਸਟਾਫ਼, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਕੋਈ ਵੀ ਈਵੈਂਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ:-

1) ਤਿਆਰੀ

2) ਈਵੈਂਟ ਦਿਵਸ

3) ਈਵੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤਿਆਰੀ

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਇਕ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਇਨਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਿੰਨ - ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

d) ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ:-

e) ਡਿਊਟੀਆਂ:-

- ਡ੍ਰਿਲ ਤੇ ਡਿਸਪਲੇਅ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਹੈ
- ਟੈਂਟ ਆਦਿ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ
- ਦੋ ਤਿੰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਵਧੀਆ ਬੁਲਾਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਲਗਾਉਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਗਮ ਸਮੇਂ ਈਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਮਾਈਕ ਤੇ ਬਤੌਰ ਸਟੇਜ਼ ਸਕੱਤਰ ਦਰਸ਼ਾਉਦੇ ਰਹਿਣ।
- ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਾਉਣੇ ।
- ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ।
- ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਣਾ ।

ੳ) ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਲਈ ਏਜੰਡਾ :-

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਏਜੰਡੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ:

ਸਪੋਰਟਸ ਸਡਿਊਲ

ਮਿਤੀ ___________

ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਂ ___________

ਸਥਾਨ ___________

❖ **ਅਸੈਂਬਲੀ**	**8.50 am**
❖ **ਚੀਫ਼ ਗੈਸ਼ਟ(ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ) ਦਾ ਪਹੁੰਚਣਾ**	**9.00 am**
❖ **ਸਵਾਗਤ ਭਾਸ਼ਨ**	**9.00 am**
❖ **ਫਲੇਮ ਜਗਾਣੀ**	**9.05 am**
❖ **ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ**	**9.10 am**
❖ **ਗੁਬਾਰੇ ਛੱਡਣੇ**	**9.10 am**
❖ **ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦਾ ਭਾਸ਼ਨ**	**9.15 am**
❖ **ਮਾਰਚ ਪਾਸ/ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮੀ**	**9.20 am**
❖ **ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ**	**9.45 am**
❖ **ਮਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ**	**10.00 am**
❖ **ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ**	**10.15 am**
❖ **ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਗਮ**	**12.00 noon**
❖ **ਧੰਨਵਾਦੀ ਭਾਸ਼ਣ**	**12.15 pm**
❖ **ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਨ**	**12.25 pm**
❖ **ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮਾਪਤ**	**12.30 pm**

ਅ) ਡਿਊਟੀਆਂ :-

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਿਲ ਅਤੇ ਡਿਸ ਪਲੇਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।

2. ਐਥਲੀਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਹੈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ।

ਅੱਲਗ -ਅੱਲਗ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸ ਡਿਸ ਪਲੇਅ ਲਈ ਚੁਣਨਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ । ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਉਟੀਆਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਖੇਡ ਈਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਜਾਨਾ ਤਿਆਰੀ ਹੋ ਸਕੇ ।

3. ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਾ :- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਾਉਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਉਟੀਆਂ ਲਾਉਣਾ, ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਾਉਂਡ ਦੇ (ਲੇਵਲਿੰਗ) ਪੱਧਰ ਕਰਾਉਣਾ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ।

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ, ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਪੋਲ, ਝੰਡਾ, ਸ਼ਮਿਆਨਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼ , ਮਾਈਕ ਸਿਸਟਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਸਟੇਜ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਆਦਿ ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ।

ਚੈਕ ਲਿਸਟ :-

ਮਾਰਕਿੰਗ ਚੂਣਾ	ਪੀ.ਓ.ਪੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਗਰਾਉਂਡ ਮੈਨ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਗਰਾਉਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਪਾਣੀ	ਲੇਵਲਿੰਗ / ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫਾਈ
ਬੈਰੀਗਾਰਡ ਗਰਾਉਂਡ ਦੇ ਆਲੇ	ਦੁਆਲੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਰੱਸੀ ਲਾਉਣੀ
ਟਰੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਨ ਹਰਡਲ	ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਬਲਾਕ
ਸਟਾਪ ਵਾਚ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਵਿਸਲ, ਬੰਦੂਕ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੇਜ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਕੁਰਸੀਆਂ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਪੀ.ਏ. ਸਿਸਟਮ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ / First aid kit	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਤਜ਼ਾਮ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਮਰੇ	ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ।
ਸ਼ਮਿਆਨਾ / ਟੈਂਟ, ਕੁਰਸੀਆਂ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਸਕੂਲ ਫਲੈਗ / ਹਾਉਸ ਫਲੈਗ, ਗੁਬਾਰੇ, ਕਬੂਤਰ ਆਦਿ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਮੈਡਲ , ਟਰਾਫੀ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ (Invitation card)	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

ਖਰੀਦ ਵਿਭਾਗ

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਔਕੜ ਨਾ ਆਵੇ ।

c) **ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਦਾ :-**

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਸਤੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ।

2. ਖੇਡ ਦਿਵਸ :- ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲੋਂ - ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦੀ ਜੋ ਡਿਊਟੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਹੈ ਉਹ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਇਸ ਲਈ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਦੋ ਰੀਹਰਸਲਾਂ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਚੈਕਲਿਸਟ	**ਹਾਂ /ਨਹੀਂ / ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ**
ਮਾਰਚ ਪਾਸਟ	
ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ	
ਡਰਮ ਅਤੇ ਸਟੀਕ (ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 2 ਡਰਮ ਅਤੇ 4 ਸਟੀਕ)	
ਹਾਉਸ ਫਲੈਗ	
ਫਲੈਗ ਸਟੈਂਡ	
ਮਾਸ ਡ੍ਰਿਲ	
ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ - ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਮੇਤ	
ਪੀ . ਏ . ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਮਿਉਜ਼ਿਕ ਸੀ.ਡੀ.	
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਡਿਉਟੀਆਂ ਸਮੇਤ	
ਪ੍ਰੋਪਸ	
ਅਥਲੈਟਿਕ ਈਵੈਂਟਸ ਅਤੇ ਫਨ ਗੇਮਜ਼	
ਟਰੈਕ ਮਾਰਕਿੰਗ	
ਈਵੈਂਟ ਲਿਸਟ	
ਅਧਿਕਾਰੀ : ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਟਾਰਟਰ, ਟਾਈਮਕੀਪਰ ਆਦਿ.	
ਸਟਾਰਟਰ ਸਟੈਂਡ / ਕਲੈਪਰ / ਗਨ	
ਸਟਾਪ ਵਾਚ	
ਰਿਲੇਅ ਬੈਟਨ	
ਅਥਲੈਟਿਕ ਅਤੇ ਫਨ ਗੇਮਾਂ ਲਈ ਸਮਾਨ	

ਈਵੈਂਟ ਕੰਪਲੀਸ਼ਨ	
ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ	
ਸਰਟੀਫਿਕੇਟਸ, ਟਰੋਫ਼ੀ / ਮੈਡਲ:– 1st, 2nd ਅਤੇ 3rd ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਰਿਬਨ ਸਮੇਤ	
ਮੈਡਲ ਵਾਸਤੇ ਟਰੇਅ	
ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨਾਮ ਵੰਡਣੇ ਹਨ	
ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ	
ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ	
ਵਲੰਟੀਅਰ :– ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ	
ਵਾਸ਼ ਰੂਮ / ਟਾਇਲਟ	
ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ	
ਸ਼ਮਿਆਨਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਟੇਬਲ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ)	
ਵਿਕਟਰੀ ਸਟੈਂਡ	
ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਆਈਟਮ - ਪੇਪਰ, ਪੈਨ / ਪੈਨਸਿਲ, ਰਬੜ, ਸ਼ਾਰਪਨਰ ਆਦਿ	
ਗੁਬਾਰੇ	
ਪੀ.ਏ. / ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਸਿਸਟਮ - ਸਪੀਕਰਸ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਫ਼ੋਨ ਸਮੇਤ ਕੋਰਡਲੈਸ ਮਾਈਕਰੋਫ਼ੋਨ	
ਫ਼ਸਟ ਏਡ	
ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਬਾਕਸ	
ਡਾਕਟਰ / ਨਰਸ	
ਆਈਸ ਪੈਕ / ਬਾਕਸ	
ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ	
ਹਾਉਸ ਕੰਪੀਟਿਸ਼ਨ ਪੋਆਇੰਟ ਟੇਬਲ	
ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀਆਂ ਵੰਡਣ ਵਾਸਤੇ	
ਬੁੱਕਾਂ	
ਸਨੈਕਸ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ	
ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਥੀਮਜ਼ ਲਈ ਕਾਰਡ ਜਿਵੇਂ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ, ਗੋ ਗਰੀਨ ਅਰਥ ਡਰਗ ਐਬਿਉਸ ਆਦਿ..	

ਪੋਸਟ ਈਵੈਂਟ :-ਸਮਾਗਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਦੀ ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ ।

ਟਾਸਕ	**ਢੰਗ**	**ਹਾਂ / ਨਹੀਂ**
Props Collection	ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ, ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ, ਕਾਰਡ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਉ । ਗਰਾਉਂਡ / ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ । ਸਾਰਾ ਫਾਇਲ ਵਰਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਜਾਉ ।	
ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਾਪਸੀ	ਜੋ ਸਮਾਨ ਮੰਗ ਕੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।	
ਰਿਪੋਰਟ	ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ ।	
ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਆਫ ਅਕਾਉਂਟਸ	ਸਾਰੇ ਬਿਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੇਕਰ ਪੇਮੈਂਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਮੈਂਟ ਹੋ ਸਕੇ । ਖਰਚਾ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੇਕਰ ਰਕਮ ਬੱਚਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਕਾਉਂਟਸ ਆਫ਼ਿਸ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਢਵਾਈ ਗਈ ਰਕਮ ਅਤੇ ਖਰਚੀ ਗਈ ਰਕਮ ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੈਸ਼ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ ।	
ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫੀਡ ਬੈਕ ਮੁਲਾਂਕਣ :	ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਇਹ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਮੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।	

ਖੇਡ ਦਿਵਸ

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਇੰਤਜਾਰ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ/ਵਿਰਤਾਂਤ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਡਾਉਨ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕ੍ਰਿਆ ਜਾਂ ਖੇਡ ਹੈ।

	ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ	ਠੀਕ-ਠੀਕ	ਵਧੀਆਂ ਨਹੀਂ
ਮਾਰਚ ਪਾਸਟ			
ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ			
ਐਰੋਬਿਕਸ			
ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ			
ਸਪੋਰਟਸ / ਗੇਮਜ਼			
ਅਥਲੈਟਿਕਸ			
ਟੀਚਰ ਰੇਸ			
ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰੇਸ			

1. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੰਸਦ ਕੀਤਾ ?

2. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਪੰਸਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਆਦਿ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣੇ ਵੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੀ ਹਨ । ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਚ ਅਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਕਰਵਾਉ।

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ ਲਾਈਨਜ਼

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ/ਵਿਰਤਾਂਤ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨ

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜੋ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਡਿਉਟੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕੇ।

ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ :-

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਕਸਚਰ (Fixture) ਬਣਾਉਣਾ।
2. ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮੈਚ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ।
3. ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ।
4. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :-

1. ਮੈਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਾਉਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ।
2. ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦਾ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਮਾਰਕਰ ਆਦਿ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਪੀ.ਏ. ਸਿਸਟਮ ਅਨਾਉਸਮੈਂਟ (announcement) ਆਦਿ।
5. ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਕਸ (first aid box) ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
6. ਮੁੱਖ - ਮਹਿਮਾਨ, ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ, ਟੈਂਟ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਆਦਿ।

ਅਧਿਕਾਰੀ

1. ਰੈਫ਼ਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ, ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਰੂਲ ਬੁੱਕ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣੀ ਹੈ।

ਇਨਾਮਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ : ਜਿਵੇਂ ਟਰਾਫੀ (Trophy), ਮੈਡਲ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਦਿ।

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ :- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੁੱਖ - ਮਹਿਮਾਨ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਕੋਈ ਟਰਸਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੂਪ - ਰੇਖਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਨਾਕਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਬਾਇ (bye) :-
ਟੀਮ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਅਗਲੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡੇ । ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ 2 ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ।

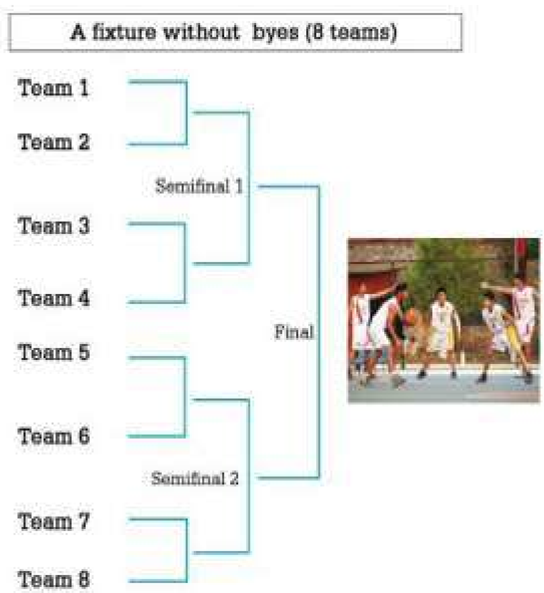
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹਨ ?

ਮੰਨ ਲਉ ਕੁੱਲ N ਟੀਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ N ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 4 , 8 , 16 , 32 , ਆਦਿ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਇ (bye) ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ।

ਜੇਕਰ N ਦੋ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸ਼ਕਤੀ = x , ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉ ਮਤਲਬ ਘਟਾਉ , ਮੰਨ ਲਉ ਜੇਕਰ 10 ਟੀਮਾਂ ਹਨ, ਦੋ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸ਼ਕਤੀ 16 ਹੈ ਤਾਂ x = 16

ਇਸ ਲਈ 16-10 = 6 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਇ (bye) ਮਿਲੇਗਾ ।

ਫਿਕਸਚਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਇ (8 ਟੀਮਾਂ) ਫਿਕਸਚਰ ਬਾਇ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਲਈ



ਕੁੱਲ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = N-1 (N ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਹੈ) ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁੱਲ 10 ਟੀਮਾਂ ਹਨ ਤਾਂ 9 ਮੈਚ ਹੋਣਗੇ ।

ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਚਰ, ਕੋਚ ਜਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਏਜੰਡਾ: - ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਦੀ ਲਿਸਟ ਜੋ ਸੀਮਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਯੋਜਨਾ :- ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਲਿਸਟ ।

ਬਾਇ (Bye):- ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।

ਫਿਕਸਚਰ :- ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ।

ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ :- ਕਿਸੇ ਆਈਟਮ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ।

ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ :- ਫਲੈਗ ਪੋਸਟ ਤੇ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ।

ਪ੍ਰਬੰਧ :- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਨ ਲਈ ਸਹੀ ਇੰਤਜਾਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲਿਆਇਆ ਜਾਏ ।
2. ਫੀਲਡ ਵੀਜ਼ਿਟ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
3. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਉ ।

ਅਸੈਸਮੈਂਟ :-

1. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਸਟੈਪ ਦੱਸੋ ।
    1.
    2.
    3.
2. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਕੋਈ ਆਈਟਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਰੱਖੇ ਹਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ।
    1.
    2.
    3.
    4.
    5.
    6.
3. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ - ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
    1.
    2.
    3.
    4.

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਆਪਣੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੀ ।

Part A

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਅਤੇ ਡਰਿਲ ਵਿੱਚ
2. ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ

Part B

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
2. ਮੁਖੀ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ।
3. ਵਿਦਿਅਰਥੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੁਕੰਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ।
4. ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ ਪ੍ਰਤਿ।

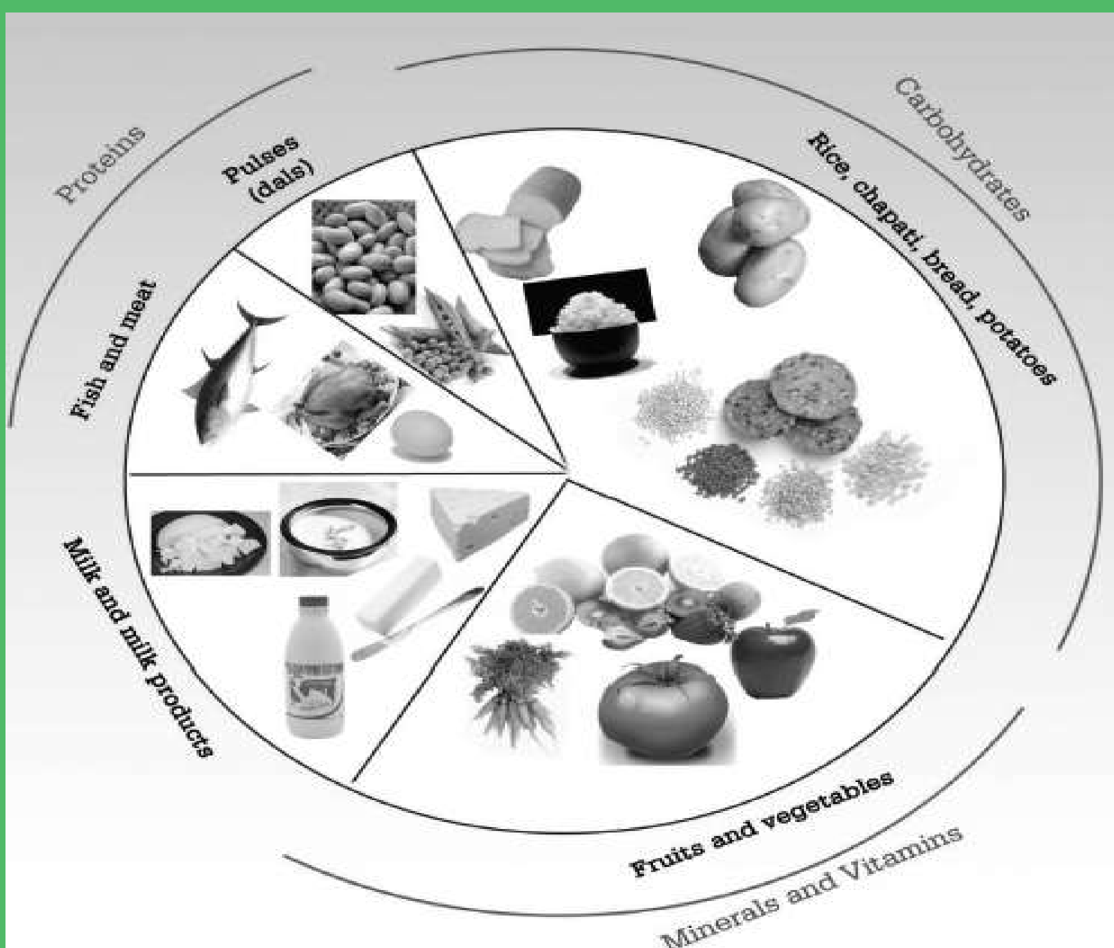
Part –C

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ:

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਇਕ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਸਪਰਟਸ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ		
ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ 15 ਟੀਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾਓ		

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–7
ਪੋਸ਼ਣ (NUTRITION)
ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 – ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਭੋਪਾਲ
PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸਰੁੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	386
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	388
ਧੰਨਵਾਦ	390
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	392
ਮਡਿਊਲ - 7 ਪੋਸ਼ਣ(Nutrition)	393
ਸੈਸ਼ਨ– 1 ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	394
ਸੈਸ਼ਨ– 2 ਕੈਲੋਰੋਫਿਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ	417
ਸੈਸ਼ਨ –3 ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	425

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framwork) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। N S Q F ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਂਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੋਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modular curricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ N S Q F ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ, ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ । ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ । ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

" ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ । ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ । ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸ਼ਾਉਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ । ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਜ ਅਤੇ ਤਣਾਵ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚੋ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜੀ ਓਥਰੈਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨः-

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)		**ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ**	**ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ**	**ਹਸਪਤਾਲ**	
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਧਰ-1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ । ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਉਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ । ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਉਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudaz, Javed Azad Khan, Pavan Gamatam, Delix lssac, Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti MajMudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ– □□ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE , ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Edusports Lasourment ਅਤੇ Wadhworm ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਧੰਨਵਾਦ ।
SCEALS
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :- ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾ ਗਿਆਨ : - ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਗੇ । ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ।

ਭਾਗ -4 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ।

ਪੀ ਐੱਸ 202-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਹਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ । ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ । ਆਹਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸਿਸਟਮ, ਸੰਚਾਰ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਆਹਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪੋਸ਼ਕ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ (metabolilsm) ਵਿੱਚ ਨਿਮਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ) :

1) ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ

2) ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ

3) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਡਿਊਲ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:-

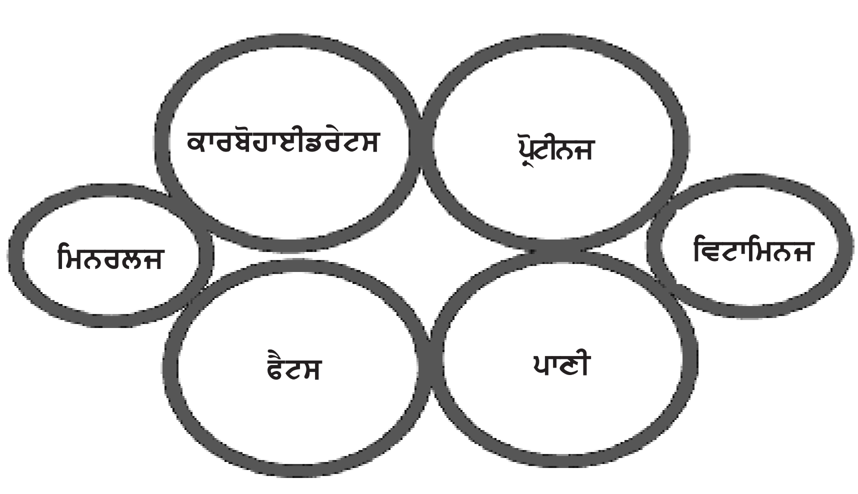
1) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

2) ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

3) ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

- **ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਪੋਸ਼ਣ** ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅਮੀਨੋ-ਐਸਿਡ) ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



- **ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਪੋਸ਼ਣ** ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹਨ ।

  ਇਹ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਣ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਦੰਦ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਹੇ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਇਓਡੀਨ ਦੁਆਰਾ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

- **ਪਾਣੀ ਵੀ ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੈ ।**

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਮੈਕਰੋ, ਮਾਈਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਖਿਡਾਰੀਆਂ /ਅਥਲੀਟਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਨਿਰੰਤਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ੳ) ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (Simple carbohydrates)

ਅ) ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (Complex carbohydrates)

ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ : ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ।

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ : ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਜੋ ਖੰਡ ਦੇ ਕਈ ਅਣੂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਰੈੱਡ, ਅਨਾਜ਼ (ਕਣਕ, ਬਾਜ਼ਰਾ, ਚਾਵਲ) ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾ (ਚਨਾ, ਮੂੰਗ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾਂਹ)

ਆਹਾਰ ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 55% ਤੋਂ 60% ਕੈਲੋਰੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਸਪੈਸ਼ਲ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਣਤਰ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ । ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਐਨਜਾਈਮ ਅਤੇ ਹੋਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਹਨ । ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੱਠੇ, ਅੰਗ ਅਤੇ ਗਲੈਂਡਜ਼(glands)ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 20% ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

3. ਚਰਬੀ :

ਚਰਬੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ । ਪਸ਼ੂ ਸਰੋਤ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਕਰੀਮ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ । ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ । ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਦੂਗਨੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ । ਚਰਬੀ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੋਨੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਲੋਟਿੰਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

4. ਵਿਟਾਮਿਨ :

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਾਰਬਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ । ਚਾਹੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ 13 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਡੀ, ਅਤੇ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ । ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸਬਜੀਆਂ, ਫਲ, ਦੁੱਧ ਅਨਾਜ਼, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ

ਕਿਸਮ	ਲਾਭ	ਸਰੋਤ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਦਲੀਆ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ , ਗਾਜਰ, ਮੱਛੀ, ਅਨਾਨਾਸ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ , ਦਲੀਆ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ , ਗਾਜਰ, ਮੱਛੀ, ਅਨਾਨਾਸ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ ਆਦਿ ਹਨ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾੜੀ - ਸੰਸਥਾਨ (Nervous System) ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ, ਕੇਲੇ, ਆਲੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਅਖਰੋਟ, ਦਾਲਾਂ, ਪਾਲਕ, ਪਿਆਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ , ਕੇਲੇ, ਆਲੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਅਖਰੋਟ, ਦਾਲਾਂ , ਪਪੀਤਾ, ਪਿਆਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਖਮਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਗਲੇ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।	ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰਾ, ਮੌਸਮੀ, ਮਾਲਟਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਮਰੂਦ ਅਤੇ ਆਂਵਲਾ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ।	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ , ਘਿਉ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬੰਦਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਸਲਾਦ, ਮਟਰ, ਪਿਆਜ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਏ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਧਰਾਤਾ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰੋਗ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਬੀ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਣਾ, ਬੇਰੀ - ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ , ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਡਿਗਣਾ ਅਤੇ ਅਨੀਮਿਆ ਆਦਿ । ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਸੀ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਪਾਈਰੀਆ, ਸਕਰਵ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਮੋਤੀਆ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਘਾਂਟ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ, ਜਾੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ੍ਹਾ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਡੀ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਰਿਕੇਟਸ, ਮਿਰਗੀ, ਹਿਸਟੀਰਿਆ ਅਤੇ ਸੋਕੜਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਈ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਫੋੜੇ, ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਮਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

5. ਖਣਿਜ

ਖਣਿਜ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੰਮ - ਕਾਜ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੂਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਣਿਜ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਓਡੀਨ, ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਆਦਿ ਹਨ । ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ 80 % ਤੋਂ 90 % ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਖਣਿਜ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਫਾਸਫੋਰਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਖਣਿਜ

ਕਿਸਮ	ਲਾਭ	ਸਰੋਤ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ ਇਸ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਇਸਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
ਲੋਹਾ	ਇਹ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੁੱਕ - 2 ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।	ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਅਨਾਜਾਂ, ਖਜੂਰਾਂ, ਰਾਜਮਾਹ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਦਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ (Nerve system) ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।	ਇਹ ਆਲੂ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਅੰਜੀਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮ	ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਉਸਟੋਪਰੋਸਿਸ:- ਉਸਟੋਪਰੋਸਿਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਰਿਕੇਟਸ ਦਾ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਲੋਹਾ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ, ਕਮਜੋਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

6. ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 70% ਤੱਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ ਪਸੀਨੇ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਓਕਿ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਅਸੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ 2.5 ਲਿਟਰ ਜਾਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜਾ - ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ।
- ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ।

ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

1. ਸੈਲ ਲਾਈਫ
2. ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬਾਲਿਕ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
3. ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ
4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ
5. ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ

ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ

- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 70% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 80% ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਚਾਹੇ ਹਰ ਰੋਜ 8 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ । ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰਲ ਨਾਲੋਂ ਠੋਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲਾਂ ਤੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਚਲਨ ਫਿਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੋੜੀ ਘਾਟ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ।
- ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲੋੜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ Hydro - therpy ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।
- ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਥਾਂ/ਛਾਲੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਆਈ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਰਫ ਦਾ ਪੈਕ ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ

ਪਾਣੀ ਮੱਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵੀ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।

ਸਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 60 ਤੋਂ 70% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ।
ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ।

ਪਾਣੀ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।
ਲਹੂ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਗਾੜਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲਈ ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

- √ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗਾਇਡ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- √ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰੇਕ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ।
- √ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਛੇ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਗਰਾਫ਼ ਹੈ ।
- √ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੂਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- √ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਸਯੁੰਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (USDA) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।
- √ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿੱਖ ਚਿੱਤਰ (Visual image) ਰਾਂਹੀਂ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- √ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੈਲੋਰੀ ਜੋ ਹਰ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਰਾਫੀਕਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਤਵ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਰੂਟ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ, ਤੇਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਇੱਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਹਾਰ ਚਿੱਤਰ ਹੈ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਭਾਗ

- **ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ** :-ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ।

- **ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰੂਟ :**

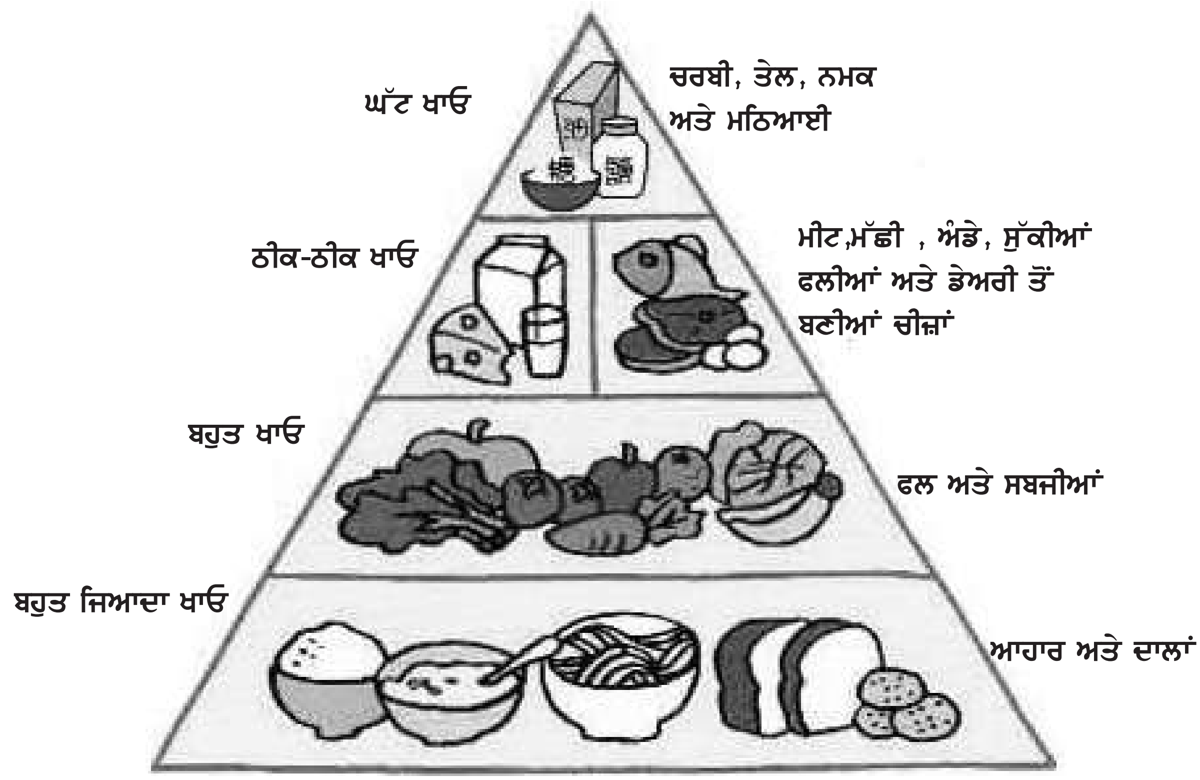
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਫਰੂਟ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ।

- **ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਉਤਪਾਦ :-**

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਵੀ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ।

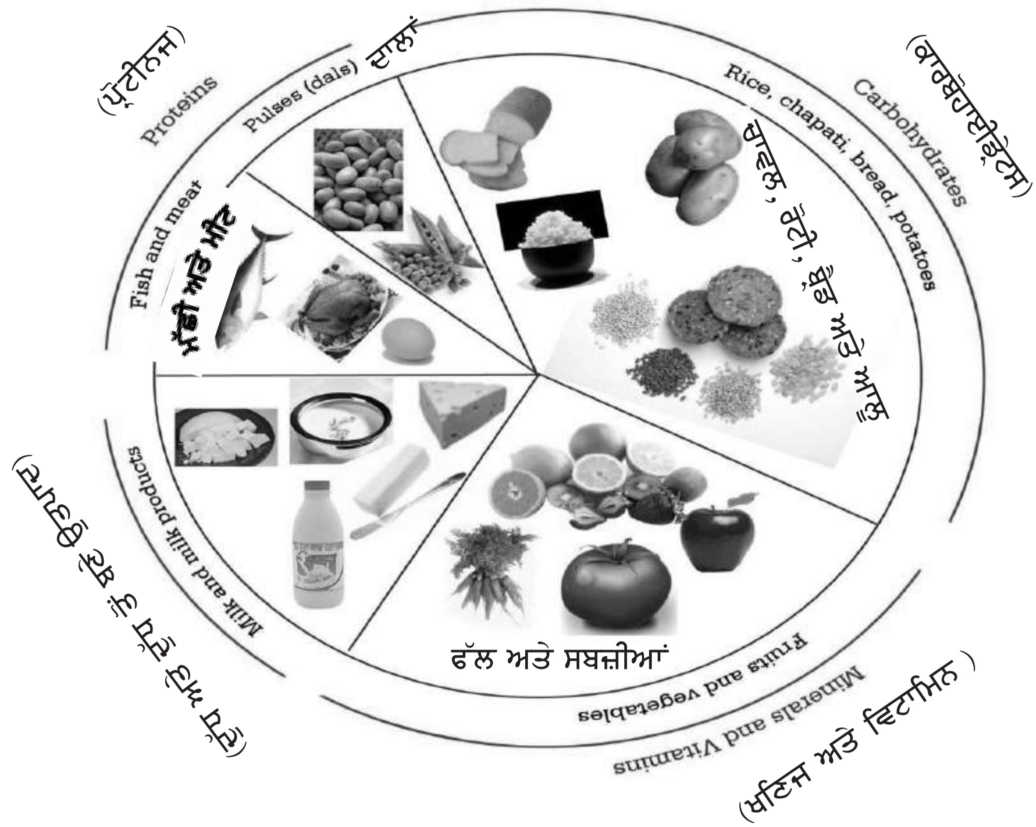
- **ਚਰਬੀ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈ :-**

ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਸ਼ਿਖਰ ਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਟਿਪ ਚਰਬੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਰੀਮ ਮੱਖਣ (Cream butter), ਸ਼ੱਕਰ, ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿਕਸ, ਕੈਂਡਿਜ਼ (Candies) ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਹਨ । ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ .ਖ਼ਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ :-

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਵਧੀਆ ਸਤੁੰਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪੰਸਦ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਨ੍ਹੀ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ

ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ / ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਾਜ (state) ਦਾ ਆਪਣੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਕੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੀ ਵਿਧੀ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਾਓ।

ਵਿਧੀ	ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਤਸਵੀਰ

1. ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਦਰਸ਼ਾਏ ਗਏ ਹੋਣ ।

<u>Tips</u> (ਸੰਕੇਤ)

ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ (Warning sign of dehydration)

- ਪਿਆਸ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਕੜਨ
- ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ / ਉਲਟੀ

ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ (Test to check dehydration)

ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੇਬ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਰੰਗ ਵਰਗਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਸ਼ਿਕੰਜ਼ਵੀ ਵਰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਨਿਯਮ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਪੌਸ਼ਣ: ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਕ ਫੰਕਸ਼ਨ: ਜੀਵਤ- ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਰੱਖ- ਰਖਾਵ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਰੋ: ਵੱਡੇ

ਮਾਈਕਰੋ: ਛੋਟਾ

ਖੂਨ ਦਾ ਜਮਣਾ: ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ

ਘਾਟ: ਕਮੀ

ਸੇਗਰਿਗੇਟ: ਅੱਲਗ ਕਰਨਾ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ:

ਪ੍ਰੋਟੀਨ:

ਚਰਬੀ:

ਵਿਟਾਮਿਨ:

ਖਣਿਜ:

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ:

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ:

ਮੱਧਮ- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ:

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਮਾਪੋ / ਦੱਸੋ।

Nutrition Information

ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ (ਲਿਟਰ ਵਿੱਚ) ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹਫਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉ ।

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ	ਮਿਤੀ:						ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ	ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ
	6-9 am	9-12 noon	12-3 pm	3-6 pm	6-9 pm	9-12 pm		

2-3 ਲਿਟਰ ਠੀਕ ਨਹੀ 2-3 ਠੀਕ ਹੈ 3 ਲਿਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ

ਸੰਕੇਤ

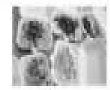
ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਿਫਾਰਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਅਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ 70% ਕੈਲੋਰੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਅਨਾਜ, ਬਰੈਡ, ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ 2-4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ- ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1.2 ਤੋਂ 1.4 ਗਰਾਮ, ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਉਸਦੇ ਦੇ ਵਜਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇੱਕ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ 1.7 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਉਸਦੇ ਵਜਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।
- ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

2. ਤੁਸੀ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਹੈ ਨੋਟ ਕਰੋ:-

ਮੇਰਾ ਭੋਜਨ ਚਾਰਟ

Nutrition Project



	ਦਿਨ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ
ਪਹਿਲਾ		
ਦੂਜਾ		
ਤੀਜਾ		
ਚੌਥਾ		
ਪੰਜਵਾਂ		

ਅਸੈਸਮੈਂਟ

ਅਸੈਸਮੈਂਟ :-

1. ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

2. ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਲਿਖੋ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

3. ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

4. ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
(1) ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ	ਅੰਡਾ
(2) ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ	ਤੇਲ
(3) ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਚੀਨੀ
(4) ਚਰਬੀ	ਅਨਾਜ
(5) ਖਣਿਜ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

5. ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:-

(ੳ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ............... ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ....

(ੲ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ....ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(ਸ) ਚਰਬੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ....ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ-ੳ

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਮੈਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ
2. ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਭਾਗ - ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਵਰਗ ਕਿਹੜੇ- ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
3. ਮੈਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ - ੲ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ :-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦਰਸਾਓ ।		
ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਰਸਾਓ ।		

ਸੈਸ਼ਨ-2 ਕੈਲੋਰੋਫਿਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ

ਸਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਛੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ– ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪਾਣੀ । ਇਹ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀ ਪਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਕੈਲੋਰੀ ਪਚੇ ਹੋਏ ਪੋਸ਼ਕ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ । ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਹੀਟ (heat) ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

1 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ = 1000 ਕੈਲੋਰੀ

ਉਦਾਹਰਣ:- ਇੱਕ ਕੱਪ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ । ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ½ ਕੱਪ ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ 427 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਆਮ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮੁੱਲ

ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
1.	ਮੱਕੀ	11.1	3.6	66.2	361

2.	ਚਾਵਲ	6.8	0.5	78.2	345
ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
3.	ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	12.1	1.7	69.4	341
4.	ਸਾਬਤ ਚਨਾ	17.1	5.3	60.9	360
5.	ਦਾਲ ਚਨਾ	20.8	5.6	59.8	372
6.	ਦਾਲ ਉੜਦ	24.0	1.4	59.6	347
7.	ਲੋਭੀਆ	24.1	1.0	54.5	323
8.	ਦਾਲ ਮੂੰਗ	24.0	1.3	56.7	334
9.	ਰਾਜ ਮਾਂਹ	29.9	1.3	60.6	346
10.	ਅਰਹਰ ਦਾਲ	22.3	1.7	57.6	335
11.	ਬੰਦ ਗੋਭੀ	1.8	0.1	4.6	27
12.	ਮੇਥੀ	4.4	0.9	6.0	49
13.	ਪਾਲਕ	2.0	0 .7	2.9	26
14.	ਗਾਜਰ	0.9	0.2	10.6	48
15.	ਆਲੂ	1.6	0.1	22.6	97
16.	ਮੂਲੀ	0.6	0.3	6.8	32
17.	ਸਕਰਕੰਦੀ	1.2	0.3	28.2	120

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
18.	ਕਰੇਲਾ	1.6	0.2	4.2	25
19.	ਲੌਕੀ (ਘੀਆ)	0.2	0.1	2.5	12
20.	ਬੈਂਗਣ	1.4	0.3	4.0	24
21.	ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ	2.6	0.4	4.0	30
22.	ਖੀਰਾ	0.4	0.1	2.5	13
23.	ਪਪੀਤਾ	0.7	0.2	5.7	27
24.	ਮਟਰ	7.2	0.1	15.9	93
25.	ਕੱਦੂ	1.4	0.1	0.7	25
26.	ਟਮਾਟਰ	1.9	0.1	3.6	23
27.	ਬਦਾਮ	20.8	58.9	10.5	655
28.	ਕਾਜੂ	21.2	46.9	22.3	569
29.	ਮੂੰਗਫਲੀ	25.3	40.1	26.1	567
30.	ਕੇਲਾ	1.2	0.3	27.2	116
31.	ਅਮਰੂਦ	0.9	0.3	11.2	51
32.	ਨਿੰਬੂ	1.0	0.9	11.1	57
33.	ਅੰਬ	0.6	0.4	16.9	74

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
34.	ਅੰਡਾ (ਮੁਰਗੀ ਦਾ)	13.3	13.3	0.0	173
35.	ਚਿਕਨ (ਮੁਰਗੀ)	25.9	0.6	0.0	109
36.	ਮੀਟ	18.5	13.3	0.0	194
37.	ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ	4.3	8.8	5.0	117
38.	ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	3.2	4.1	4.4	67
39.	ਪਨੀਰ	24.1	25.1	6.3	348
40.	ਮੱਖਣ	0.0	81.0	0.0	729
41.	ਘੀ (ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ)	0.0	100.0	0	900
42.	ਖਾਣੇ ਦਾ ਤੇਲ	0.0	100.0	0	900

* ਅੰਕੜੇ SAI ਪਟਿਆਲਾ (Sports Authority of Patiala) ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ।

ਸੁਝਾਅ:-

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 12- 15% ਤੱਕ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੀਬਰਤਾ, ਆਵਿਰਤੀ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਦਾ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮੁੱਲ

ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ) ਜੋ ਅਸੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:–

- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ 9 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ

ਭੋਜਨ ਇਕਾਈ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਕੱਢੋ ।

1. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਚਾਵਲ
2. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਜ ਮਾਂਹ
3. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ
4. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ
5. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਬਦਾਮ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:-

ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ:- ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਕਸੀਕਰਨ:- ਕਾਰਜ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹਜਮ ਹੋ ਕੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੋਰੀ / ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ:- ਊਰਜਾ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕਾਈ

ਅਭਿਆਸ

1. ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਫੂਡ / ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ
100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂਲੀ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਬੈਂਗਣ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੱਖਣ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਬ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਟਮਾਟਰ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਗੋਭੀ	

2. ਆਮ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਜੋ ਅਸੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਫੂਡ / ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ

ਅਸੈਸਮੈਂਟ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

(ੳ) __________ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ __________ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ __________ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ?

3. ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

4. ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ- ੳ

1. ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ- ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋਂ।

(1) ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮੁੱਲ (Calorific value)ਕੀ ਹੈ ?

(2) ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਕੀਮਤ / ਮੁੱਲ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਗ- ੲ

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਪੱਧਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। (1) 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮਟਰ (2) 100 ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਜਮਾਂਹ (3) 100 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ		

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ । ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਊਰਜਾ ਦਾ ਦਾਖਲਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।

ਊਰਜਾ ਇੰਨ

ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਅਸੀ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ (ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਅਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ (Calorific) ਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ । ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ । ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਕੀ ਪੀਤਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਊਰਜਾ ਆਊਟ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜਮ(Metabolism) ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਸਰੀਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜਮ(Metabolism) ਕੀ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੀ ਸਾਹ- ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ- ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਉਚਾਈ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਬਾਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਆਦਮੀ:- 1 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ/ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ/ ਘੰਟਾ, ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਔਰਤ:- 9 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ/ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ/ ਘੰਟਾ, ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਿਛਲੇ ਸ਼ੈਸਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਿ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਫਾਰਮੂਲੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜੀਵ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਭਾਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਡੀਮੋਜ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਆਊਟ, ਊਰਜਾ ਇੰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡਾਇਟ ਲੈਣ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਲਗਭਗ .5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ 3500 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਊਰਜਾ ਆਊਟ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਇੰਨ ਵਿੱਚ 500 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ .5 kg ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਨਹੀ ਹੈ । 500 ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ ਤੋਂ ਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ 1800 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਤੋਂ 2200 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰ ਹੈ ।

ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕਸ ਜਿਵੇ ਕਿ ੨੫੦ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਘੰਟਾ ਸੈਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਵਾਲਿਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇ 250 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰੋ । ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਇਥੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ । ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅਜਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਕ ਚੰਗਾ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਉਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਪਲੈਨ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਈਡ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਗਲਤ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ(BMR)ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧੀਆ ਰਖਿੱਆ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖੇਗਾ

ਖੇਡ- ਖੁਰਾਕ (Sports Diet)

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਹਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਐਥਲੀਟ ਵੱਧ ਆਹਾਰ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਹੀ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ **(Sports Diet)** ਹੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਖੇਡ- ਖੁਰਾਕ(Sports Diet) ਕੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ।

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਟੀਚੇ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ **(Sports Diet)** ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ।ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਲਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ ।

ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ:-

1. ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ/ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ

2. ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ

3.ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ(Sports Diet) ________ ਕੁੱਝ ਤੱਥ

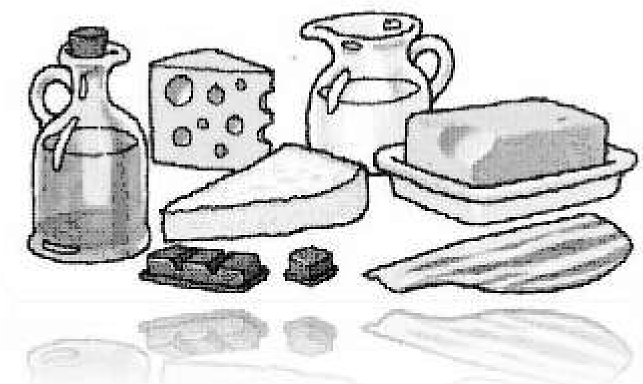
- ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਉਸਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ।
- ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸਦੇ ਅਭਿਆਸ/ ਕਸਰਤ/ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਮਾਸ਼- ਪੇਸੀਆਂ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਲਦੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਰਬੋਤਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀਆ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਛੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ:-

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
2. ਚਰਬੀ
3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
4. ਵਿਟਾਮਿਨ
5. ਖਣਿਜ
6. ਪਾਣੀ

ਫੈਟਸ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਫੈਟ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 60 ਤੋਂ 65% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, 10 ਤੋਂ 15% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 20 ਤੋਂ 25% ਚਰਬੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

- ਨਾਸ਼ਤਾ — ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 30%
- ਲੰਚ (Lunch) — ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 35%
- ਸਨੈਕਸ — ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 5%
- ਡਿਨਰ — ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 30%

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ 3500 ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵੰਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗੀ ।

- ਨਾਸ਼ਤਾ 1050 ਕੈਲੋਰੀ
- ਲੰਚ 1225 ਕੈਲੋਰੀ
- ਸਨੈਕਸ 175 ਕੈਲੋਰੀ
- ਡਿਨਰ 1050 ਕੈਲੋਰੀ

ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 70% ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ । ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਡਾਈਟ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨः-

- ਉਮਰ
- ਵਜ਼ਨ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਪਲਾਨ।
- ਡਾਈਟ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ, ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ

ਸੁਝਾਅ

- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫੂਡ ਲੇਬਲ (Food Label) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ ?

ਨਿਊਟਰੀਸ਼ੀਅਨ ਫੈਕਟਸ ਫੂਡ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਲਵਰਧਕ ਤੱਥ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-2 ਤੱਤ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। Nutirition Facts Food ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਕਿੱਤੇ ਵੀ ਛਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰੋਸਨਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਾਰਕ ਲੇਬਲ - Nutirition Label ਵਕਤ ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਇਜ਼ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਫੈਟ : Table ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਰਬੀ , ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ - ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੰਤੁਲਿਤ , ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਲਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ- ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ , ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਊਟਰੀਸੀਅਨ ਫੈਕਟ/ਤੱਥ

ਪਰਸੋਣ ਦਾ ਸਾਇਜ 1/2 ਕੱਪ(ਲੱਗਪੱਗ 82ਗ੍ਰਾਮ)ਹਰ ਕੰਟੇਨਰ B ਪਰੋਸਣਾ

ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਕੈਲੋਰੀ 200 ਫੈਟ ਤੋਂ ਕੈਲੋਰੀ ੧੩੦

ਕੁੱਲ ਫੈਟ 14ਗ੍ਰਾਮ	22%
ਘੱਟ ਫੈਟ 9ਗ੍ਰਾਮ	46%
ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ 0ਗ੍ਰਾਮ	
ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਲ 55ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	18%
ਸੋਡੀਅਮ 40ਗਮਿਲ੍ਰੀਮ	2%
ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 17ਗ੍ਰਾਮ	6%
ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਇਬਰ 4ਗ੍ਰਾਮ	4%
ਖੰਡ 14ਗ੍ਰਾਮ	
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ३ਗ੍ਰਾਮ	
ਵਿਟਾਮੀਨ ਏ 10%	ਵਿਟਾਮੀਨ ਸੀ0%
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ10%	ਆਇਰਨ6%

ਰੋਜਾਨਾ ਜਰੂਰਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ੨੦੦੦ ਕੈਲੋਰੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ੧ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਟ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਕੂਲ ਫੈਟ	ਕੈਲੋਰੀ	2000	2500
ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	300g	25g
ਸੋਡੀਅਮ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	240g	300g
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	300g	240g
ਡਾਇਰੀ ਫਾਇਬਰ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	25g	30g

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪ੍ਰਗਰਾਮ

ਹਰੇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਲੇਬਲ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ -2 ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਆਈਟਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਵੀ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਈਟਮ ਦੀ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ (2000 ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ)।

ਫਾਈਬਰ - ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ : ਕੁੱਲ ਅੰਕ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ - ਇਕਹਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟੁੱਟੇ-ਫੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸਦੀ ਇਕਾਈ ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ :- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹਾ - ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Energy Balance: ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ

Beverages: ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

Basal metabolic rate: ਕੁਲ ਊਰਜਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

Sedentary: ਸੁਸਤ

Vigorous: ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ।

Adipose tissue: ਟਿਸ਼ੂ ਜਿਹੜਾ ਫੈਟ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਟਿਸ਼

Futile: ਵਿਅਰਥ

Nutritionist: ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ।

Genetic: ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਿਲਣਾ

Optimum: ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।

ਅਭਿਆਸ

ਖੁਰਾਕ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਖੁਰਾਕ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਲਿਖੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ________ % ਭਾਰ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਖਪਤ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ________
3. ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ________ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
4. ਜੇਕਰ ' ਊਰਜਾ ਬਾਹਰ ' , ' ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ ' ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ________
5. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ________ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ -

ਕਾਲਮ ਏ	ਕਾਲਬ ਬੀ
1. ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ	ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
2. ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ ਦੀ	ਨਿਰਜਲੀ ਕਰਨ
3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਿਯਮ	ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ
4. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ	ਸੰਤੁਲਨ, ਭਿੰਨ-2 ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
5. 'ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ' ਬਿਨਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ	ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ / ਅਭਿਆਸ

3. ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਲਿਖੋ ।

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ 90% ਭਾਰ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
2. ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
3. ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ 20-25% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, 10-15% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 60- 65% ਚਿਕਨਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਤੀਹੀਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 12% ਤੋਂ 15% ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ 40% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, 40% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 20% ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਭਾਗ ਏ

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ :

1. ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ (Energy in) ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਾਹਰ (Energy out)
2. ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ

ਭਾਗ ਬੀ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ -

1. ਊਰਜਾ ਖਪਤ (ਅਸੰਤੁਲਨ) ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ?
3. ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-2 ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਗ ਸੀ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		