

ਭੋਜਨ + ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ B = ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ (ਨਾਸ਼ਤਾ) L = ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ) D = ਡਿਨਰ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ) S = ਸਨੈਕ	ਕਿੰਨਾ? c = ਕੱਪ lb = ਪਾਊਂਡ oz = ਔਂਸ in = ਇੰਚ T = Tbsp = ਵੱਢਾ ਚਮਚ t = tsp = ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਵੇਰਵੇ ਸਟੋਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ? ਬ੍ਰਾਂਡ? ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਬੇਕ ਕੀਤਾ, ਓਬਾਲਿਆ, ਭੁੰਨਿਆ, ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰਾਈ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੰਤੋ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਸਟੀਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਗਰਿੱਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ, ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ? ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਗੈਰ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ: ਗ੍ਰੇਵੀ, ਮੱਖਣ, ਖੰਡ/ਮਿੱਠਾ, ਨਮਕ, ਡਰੈਸਿੰਗ, ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ? ਹਰੇਕ ਦਾ ਕਿੰਨਾ? ਡੋਅਰੀ: ਫੈਟ-ਮੁਕਤ, 1%, 2%, ਪੂਰਾ? ਕਾਰਟਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਪਾਊਂਡਰ? ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਕਿਸਮ: 100% ਜੂਸ, ਜੂਸ ਬਲੈਂਡ, ਫਲੇਵਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ?
1	B L D S	3	4
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2014, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (University of California) ਦੇ ਰੀਜ਼ੈਂਟ। ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

1	B L D S	3	4
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		

**ਜਾਂਚ ਕਰੋ** ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ।  **5**  
 ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2014, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (University of California) ਦੇ ਰੀਜ਼ੈਂਟ। ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।



- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ
  - 30-60 ਮਿੰਟ
  - 60 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ  
ਨਰਸਿੰਗ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਖਰਚਾ \$

**FOR STAFF**

Educator \_\_\_\_\_

Data entry date \_\_\_\_\_

Participant ID \_\_\_\_\_

Townsend MS, Ganthavorn C, Johns M, Schneider C, Neelon M, Donohue S. ਫੂਡ ਟ੍ਰੈਕਰ....ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਖਾਧਾ ਸੀ, ਸੰਸਕਰਣ 4, ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2014-15 ਲਈ [ਗਰੁੱਪ-ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕੰਕਾਲ 5-ਪੜਾਅ ਮਲਟੀਪਾਸ ਵਰਾਮ। ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਹ 4-ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਤਿਕਾ ਘੱਟ-ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ EFNEP ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ 5-ਪੜਾਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ EFNEP ਭੋਜਨ ਵਰਣਨ MINI ਅਤੇ EFNEP ਡਾਗ ਆਕਾਰ ਚਾਰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।] ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਹਿਕਾਰੀ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ (University of California Cooperative Extension) © 2014. ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਰੀਜੈਂਟ। ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ: M Reed.

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (University of California), ਡੇਵਿਸ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ, 2801 2nd Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318 ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੰਮ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (U.S. Department of Agriculture, USDA), ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ/ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ, ਨਤੀਜੇ, ਸਿੱਟੇ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਲੇਖਕ (ਲੇਖਕ) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ USDA ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲੇਖਕ Estela Cabral De Lara, Jan Gillespie, Santos Lopez, Shirley Salado, Nelly Carrillo-Carlos, Vanessa Kenyon, Margarita Schwartz ਅਤੇ Mary Maser ਦੀਆਂ ਅਨਮੋਲ ਸਲਾਹਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (University of California) ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਤੇ ਰੋਕ ਲੱਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। (ਪੂਰੀ ਗੈਰ-ਵਿਤਕਰਾ ਨੀਤੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107734.doc> ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਵਸਰ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ Linda Marie Manton, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਪਰਕ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

09/15/14 v.4



ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (United States Department of Agriculture)

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ (National Institute of Food and Agriculture)

6/20/2024



UNIVERSITY OF CALIFORNIA Agriculture and Natural Resources



# ਫੂਡ ਟ੍ਰੈਕਰ

## ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਖਾਧਾ ਸੀ

ਨਾਮ

ਮਿਤੀ  /  /

- ਪਾਠ 1 ਜਾਂ 2
- ਪਾਠ 7 ਜਾਂ 8



EFNEP ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ