

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ: _____ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: _____
 ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ: _____ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ: _____
 ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ: _____ ਸਕੂਲ ਮਿਤੀ: _____
 ਸਕੂਲੀਨ ਥਾਂ/ਸੰਸਥਾ: _____



ਹਰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ (ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ) ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਜਾਂਚ ਦਾ ਉਪਰਕਣ (Nutrition Screening Tool)

ਹਦਾਇਤਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ (3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

- ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਠੀਕਾ (✓) ਮਾਰੋ।
- ਹਰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਥੱਲੇ 0 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਉਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ ਅੰਕ ਹੈ। ਹਰ ਸਫ਼ੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਸਫ਼ੇ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਬਕਸਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਫ਼ੇ ਲਈ, ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਿਓ।
- ਸੁਆਲਨਾਮੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਫ਼ੇ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਿਓਗੇ।

1. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ, ਬ੍ਰੈਡ, ਬੇਗਲ, ਬਨ, ਸਿਰਿਅਲ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ।

- 0 ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ
 2 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ
 4 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ

2. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ:

ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ, ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਖੀਰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।

- 0 ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ
 2 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ
 4 ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ

3. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਫਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ:

- 0 ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ
 2 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ
 3 ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ
 4 ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ



ਸਫ਼ਾ 1 ਦੇ ਲਈ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

4. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ:
- 0 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
 - 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ
 - 3 ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ
 - 4 ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ
5. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ ਖਾਂਦਾ ਹੈ:
- ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚ ਅੰਡੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਟੋਫੂ, ਬਦਾਮ, ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਸੇਮ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।*
- 0 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
 - 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ
 - 2 ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ
 - 3 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਕ ਵਾਰ
 - 4 ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ
6. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ 'ਫਾਸਟ ਫੂਡ' ਖਾਂਦਾ ਹੈ:
- 4 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
 - 3 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ
 - 2 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ
 - 1 ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਕ ਵਾਰ
 - 0 ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ
7. ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ:
- 4 ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ
 - 2 ਕਦੇ ਕਦੇ
 - 1 ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ
 - 0 ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ
8. ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚਬਾਉਣ, ਨਿਗਲਣ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਅਟਕ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹਨ:
- 4 ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ
 - 2 ਕਦੇ ਕਦੇ
 - 1 ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ
 - 0 ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ
9. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦਾ/ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ:
- 4 ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ
 - 2 ਕਦੇ ਕਦੇ
 - 1 ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ
 - 0 ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ



ਸਫ਼ਾ 2 ਦੇ ਲਈ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

10. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ:

- 4 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ
- 3 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ
- 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ
- 0 ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਵਾਰ
- 2 ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ

11. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ:

- 0 ਹਮੇਸ਼ਾਂ
- 1 ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ
- 2 ਕਦੇ ਕਦੇ
- 3 ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ
- 4 ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ

12. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ:

- 4 ਹਮੇਸ਼ਾਂ
- 3 ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ
- 2 ਕਦੇ ਕਦੇ
- 1 ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ
- 0 ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ

13. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ:

ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਆਈਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ।

- 4 ਹਮੇਸ਼ਾਂ
- 3 ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ
- 2 ਕਦੇ ਕਦੇ
- 1 ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ
- 0 ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ

14. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ:

- 4 ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- 0 ਕਾਫ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

15. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ:

- 4 ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ
- 3 ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਘੰਟੇ
- 2 ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਘੰਟੇ
- 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਘੰਟੇ
- 0 ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਘੱਟ

ਸਫ਼ਾ 3 ਦੇ ਲਈ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

16. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੈ:

- ਹਾਂ
 ਨਹੀਂ

17. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ:

- ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
 ਠੀਕ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਹੈ
 ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਫ਼ਾ 4 ਦੇ ਲਈ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਸਫ਼ੇ ਲਈ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਿਓ।

- _____ ਸਫ਼ਾ 1 ਲਈ ਅੰਕ
+ _____ ਸਫ਼ਾ 3 ਲਈ ਅੰਕ
+ _____ ਸਫ਼ਾ 3 ਲਈ ਅੰਕ
+ _____ ਸਫ਼ਾ 4 ਲਈ ਅੰਕ

= **ਕੁੱਲ ਅੰਕ**

ਤੁਹਾਡੇ NutriSTEP® ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 20 ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 21 ਤੋਂ 25 ਹਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਆਦਤਾਂ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਬਦਲਾਓ ਕਰਕੇ ਸੁਧਾਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ 26 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਆਦਤਾਂ ਕੁਝ ਬਦਲਾਓ ਕਰਕੇ ਸੁਧਾਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪਾਣ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਈਟਰਾਈਟ ਓਆਰਿਓ (EatRight Ontario) ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ: www.ontario.ca/eatright. ਓਟਾਰਿਓ ਦੇ ਵਾਸੀ ਈਟਰਾਈਟ ਓਟਾਰਿਓ (EatRight Ontario) ਦੇ ਟੋਲ - ਫ੍ਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 1-877-510-510-2 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੀ ਛਪਾਈ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਓਟਾਰਿਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਰਚ 2009।