Nutrition Matters

Nutrition Services, Community and Health Services

ஆரோக்கியமான பள்ளி மதிய உணவுகளைப் பேக் செய்வது எப்படி

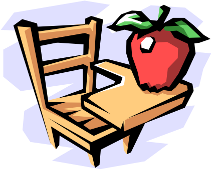
நல்ல ஊட்டச்சத்துணவு = நல்ல கல்வி

நல்ல ஊட்டச்சத்துணவிற்கும் நல்ல கல்விக்கும் உள்ள உறவு நன்கு அரிந்ததே. கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியில் உள்ள நான்கு உணவு குழுக்களில் உள்ள உணவுகளைக் குழந்தைகள் உண்ணும் பொழுது அவர்கள் நன்கு கவனம் செலுத்துகின்றனர் மற்றும் அவர்களது கல்வி மேம்பட்டிருக்கிறது.ஒரு ஆரோக்கியமான மதிய உணவு உங்கள் குழந்தை பள்ளியில் நாள் முழுவதும் கற்க, வளர மற்றும் விளையாடத் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது.

குழந்தைகள் சராசரியாக, கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பை மிகையாக உண்டு வருகின்றனர். ஆனால் போதிய காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் பால் பொருட்களை உண்பதில்லை. பள்ளியில் ஆரோக்கியமற்ற மதிய உணவுகளைச் சாப்பிடுவதே குழந்தைகளின் மோசமான சாப்பாட்டு வழக்கங்களுக்கு பங்களிக்கலாம்.

> குழந்தைகளில்80% பேர் மதிய உணவைப் பள்ளியில் சாப்பிடுவதால், சாப்பிடும் உணவு அவர்களின் ஒட்டுமொத்த நலனிற்கும் கற்கும் திறனை மேம்படுத்துவதாகவும் இருக்க வேண்டும்

உதாரணமாக, ஒரு மதிய உணவுப் பை போலோக்னா சேன்ட்விச், ஒரு பழ உருளை, நொறுக்குத் தீனிகள் மற்றும் பழ பஞ்ச் நான்கு உணவுக் குழுக்களில் இரண்டு மட்டுமே கொண்டுள்ளது மற்றும் மிகையாக கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு உள்ளது. எப்பொழுதாவது ஒரு முறை மதிய உணவு இப்படியிருந்தால் துன்பமில்லை, ஆனால் உயர்வான கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பான உணவுகளைத் தினமும் உண்பது குழந்தையின் வாழ்வு முழுவதும் நீடிக்கும் உணவுப் பழக்கங்களை அளித்து உடல் பருமன், இதய நோய், நீரிழிவு மற்றும் தீவிரமான ஆரோக்கியப் பிரச்னைகளை நோக்கி இட்டுச் செல்லலாம்..



சிறுவர்களுக்கான ஆரோக்கியமான மதிய உணவு எது?

ஒரு ஆரோக்கியமான மதிய உணவு கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியில் உள்ள நான்கு உணவுக் குழுக்களில் குறைந்த பட்சம் மூன்றை அடக்கியுள்ளது.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான மதிய உணவைத் தயாரிப்பதில் சவால்கள் இருக்கலாம்.

"***ஒரு ஆரோக்கியமான மதிய உணவைத் தயாரிப்பதற்கு மிகையாக நேரம் எடுக்கிறது!***" மதிய உணவிற்கு ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை விட்டுவிட்டு மிகவும் வசதியானதைத் தேர்வு செய்வதற்கு கடைசி நிமிட அவசரமே வழக்கமான காரணமாகும். ஒவ்வொரு இரவும் டின்னருக்குப் பிறகு உங்கள் குழந்தைகளுடன் அமர்ந்து மறுநாள் ஒரு ஆரோக்கியமான மதிய உணவு தயாரிப்பதற்கு சில நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள்.

"***ஆனால் அம்மா, மற்ற ஒவ்வொருவரும் பழ உருளைகளையே மதிய உணவிற்காகக் கொண்டு வருகிறார்கள்***"! சிறுவர்கள் நல்ல சுவையான, வேடிக்கையான, விரைவாக உண்ணக்கூடிய மற்றும் தோற்றத்திற்குக் கவர்ச்சியாகவும் உள்ள உணவை விரும்புகின்றனர். அவர்கள் ஊடகங்கள் மற்றும் அவர்களது நண்பர்களது தாக்கத்திற்கு ஆளாகின்றனர். குழந்தைகள் தாங்கள் சாப்பிடும் உணவை அனுபவிப்பதற்கு உதவிட:

- நான்கு உணவுக் குழுக்களில் உள்ள உணவுகளில் ஒன்றை உங்கள் குழந்தையே தன் மதிய உணவாகத் தேர்வு செய்யட்டும்
- உங்கள் குழந்தைக்குப் பிடித்தமான உணவுகளை அதில் சோத்திடுங்கள்
- பழைய விருப்பங்களுடன் புதிய உணவுகளையும் வகைகளுக்காகச் சேர்க்கவும். ஆனால் உங்கள் குழந்தை புதிய உணவு உண்பதற்கு விரும்பாவிட்டால் வற்புறுத்தாதீர்கள்
- பலசரக்குகள் வாங்கும் பொழுதும் மதிய உணவைத் திட்டமிடும் பொழுதும் அவர்களை ஈடுபடச் செய்யுங்கள்

"என் குழந்தை ஜாம் சான்ட்விச்சுகளையே சாப்பிடுவார்கள்!"

குழந்தைகள் தங்கள் சுவைகளை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள் மற்றும் தாங்கள் சாப்பிடுவதைக் கவனமாகத் தேர்வு செய்கிறார்கள். புதிய உணவுகளின் அறிமுகம் அதிக அளவில் ஆவதன் மூலம் அவற்றை அவர்கள் அதை ருசி பார்க்கவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தை ஒரு புதிய உணவு அனுபவத்தை மறுத்தால் ஊக்கம் இழக்காதீர்கள். ஒரு புதிய உணவு ஏற்கப்படுவதற்கு முன் சில நேரங்களில் 15-20 தடவைகள் முயற்சிக்க வேண்டியுள்ளது. உங்கள் குழந்தை ஒரு பரந்த தேர்வான உணவுகளை ஏற்க உதவுவதற்கு:

- ஒரு முன்மாதிரியாக இருங்கள். புதிய உணவுகளை ஏற்று நீங்களே ஒரு முன் உதாரணம் ஏற்படுத்துங்கள்
- பல்வேறு வண்ணங்கள், இழைகள் மற்றும் வடிவங்களைச் சேர்த்து வேடிக்கையான வழிகளில் உணவுகளைப் படையுங்கள்
- புதிய உணவின் சிறிய அளவுகளை அறிமுகமான ஒரு உணவுடன் அளிப்பது
- பல்வகை உணவுகளை வளரச் செய்து, வாங்கி வந்து, தயாரித்து அல்லது பரிமாறி அறிமுகமாவதை ஊக்குவியுங்கள்
- ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் சொந்தமாக விருப்பு மற்றும் பிடித்தமில்லாதவைகள் இருப்பதை மதிப்பது

"உண்ணத்தயாராக இருப்பதை எடுத்து மதிய உணவுப் பையில் அடைப்பது எவ்வளவோ எளிதானது!"

துரதிர்ஷ்டவசமாக, பல வசதியான உணவுகள் விலை மிக்கதாயும் உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு மிக்கதாகவும் உள்ளன. வசதியான உணவுகளின் கவர்ச்சிகரமான பேக்கிங்குகளையே சிறுவர்கள் விரும்புகிறார்கள். ஆரோக்கியமான உணவுகளை வேடிக்கையான பேக்கிங்குகளில் தருவது உங்கள் குழந்தை புதிய உணவுகளை ஏற்றுக் கொள்ள உதவலாம். வண்ணத்திலான மதிய உணவுப் பைகள் அல்லது பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்கள், அல்லது ஸ்டிக்கர்கள், சிறப்பு நாப்கின்கள் சேர்த்து பானங்களுக்கு வண்ணமயமான உறிஞ்சு குழாய்களையும் பயன்படுத்த முயலுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் மதிய உணவிற்கான வசதியான உணவுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்திட உதவிட பக்கம் 3ல் உள்ள அட்டவனையைப் பாருங்கள்.

அடுத்த முறை நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் மதிய உணவு ஒன்றைப் பேச் செய்கையில், கீழ்கண்டவற்றை மனதில் வைக்கவும்.

பாலைத் தேர்வு செய்க! மதிய உணவில் பால் அருந்தும் குழந்தைகள் தங்களின் கேல்சியத் தேவைகளைப் பெறுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. சாக்லேட் பால் வெள்ளைப் பாலைப் போன்றே ஊட்டச்சத்துடனும் பெரும் சக்தியையும் 15 அவசியமான ஊட்டச்சத்துகளையும் வழங்குகிறது. சாக்லேட் பால் 100% ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றைப் போன்றே அதே அளவு சர்க்கரை கொண்டிருக்கிறது.

> **உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியில் பால் வழங்குதல் நிகழ்வு உள்ளதா என்று சோதித்து பதிவு செய்து ஒவ்வொரு நாளும் பள்ளியில் பால் அருந்துவதை உறுதி செய்க.**

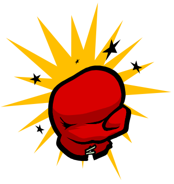
சர்க்கரை – வளர்ந்து வரும் ஒரு கவலை

குழந்தைகளின் உணவுகளில் பாப் மற்றும் பழபானங்கள் அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள பால் மற்றும் 100% பழச்சாற்றுக்குப் பதிலாக மாறி வருகின்றன. கூடுதலாக எடுக்கப்படும் இந்த சர்க்கரை மிகையாக கலோரிகளை வழங்குகிறது மற்றும் நாம் கண்டு வரும் குழந்தைகளின் எடை அதிகரிப்பிற்கு பங்களிக்கலாம். பாப், பானங்கள், காக்டெயில், ட்ரிங்க், "ஏட்" அல்லது பஞ்சிற்குப் பதிலாக 100%பழச்சாறு, பால் அல்லது தண்ணீர் வழங்குங்கள்.

> **ஒரு கேன் பாப்பில் சுமார் 10 தேக்கரண்டிகள் சர்க்கரை உள்ளது**

கா஁பீன் தொடர்பு

பாப் சில ஊட்டச்சத்துகளுடன் கா஁பீனும் கொண்டிருக்கலாம். கா஁பீன் பதற்றம், எரிச்சலடையும் தன்மை, வேகமான ஒரு இதயத் துடிப்பு இவற்றையும் ஏற்படுத்தலாம். இது மாணவர்களுக்கு தலைவலிகளைத் தரலாம், ஓய்வற்ற தன்மையையும் அமைதியிழப்பையும் ஏற்படுத்தலாம். மற்றும் இது வகுப்பறையில் நடத்தைச் சிரமங்களுக்கும் இட்டுச் செல்லலாம்.



வசதிஉணவை வீழ்த்துவது

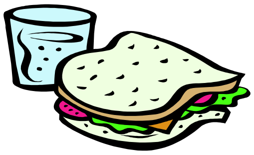
சில வசதியான உணவுகளின் ஊட்டச்சத்துத் தகவல்களை இந்த பட்டியல் வழங்குகிறது. பிரபலமான, இந்த குழந்தைகள் மதிய உணவுத் தேர்வுகளைக் காணுங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான மாற்றுகளை கருதுங்கள்.
ஆரோக்கியமான வெற்றியாளரை நீங்கள் தேர்வு செய்ய முடியுமா?

இந்த மூலையில்...		மற்றும் இந்த மூலையில்...
இன்ஸ்டன்ட் நூடில்கள் பவுடர் செய்த சாற்றில் • வெகுவாக வறுத்த நூடில்கள் ஆரோக்கியமற்ற சேச்சுரேட்டட் கொழுப்பு மிகுந்தது • சாறு மிகவும் உப்பு கொண்டது • குறைவான காய்கறிகள் மற்றும் வைட்டமின்கள் கொண்டவை	**எதிராக**	**பாஸ்தா மற்றும் காய்கறிகளுடன் வீட்டில் செய்தசாறு** • கொழுப்பு மற்றும் உப்பு குறைவானது • காய்கறிகள் வைட்டமின்கள் நிரம்பியது மற்றும் நார்ச்சத்து கொண்டது
வசதியான மதிய உணவுப் பொருட்கள் • கொழுப்பிலிருந்து மட்டுமே பாதிக்கும் மேற்பட்ட கலோரிகள் வருகிறது • உப்பு அதிகம் கொண்டது • வெள்ளை மாவினால் தயாரித்த கிராக்கர்களின் நார்ச்சத்து குறைவாகவே உள்ளது	**எதிராக**	**வீட்டில் தயாரித்த மதிய உணவுப் பொருள்** • ஒரு பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் முழுத் தானிய கிராக்கர், தோல் கொழுப்பு நீக்கிய கறித்துண்டு, சீஸ் கட்டி, பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பசுமையான பழங்களை அடைக்கவும் • கொழுப்பு மற்றும் உப்பு குறைவானது • நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் புரதம் மிகுந்தது
ஐசிங்கில் அமிழ்த்திய குக்கிகள் • சேச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அடங்கியது மற்றும் டிரான்ஸ்கொழுப்பு கொண்டிருக்கலாம் • குக்கிகள் மற்றும் பிராஸ்டிங் சர்க்கரை உயர்வாக அடங்கியவையாகும்	**எதிராக**	**தயிரில் முக்கிய குறைவான கொழுப்புள்ள குக்கிகள்** • ஆரோரூட்டுகள், ஜின்ஜர்ஸ்நாப்புகள், அல்லது மிருக வடகங்களை வனிலா அல்லது பழத்தயிருடன் முயற்சித்துப் பாருங்கள் • வலிமையான எலும்புகளை உருவாக்க கேல்சியத்தைத் தயிர் வழங்குகிறது
பழ உருளைகள் (Fruit Rollups) • பெரும் அளவில் சேர்த்த சர்க்கரை கொண்டது ஆனால் உண்மையான பழங்கள் இருக்காது • பற்களில் ஒட்டிக் கொள்ளலாம் மற்றும் பற்குழிகள் தோற்றுவிக்கலாம்	**எதிராக**	**பழக்கோப்பை** • நீர் நிரப்பிய கலவைகள், சர்க்கரை சேர்க்கப்படாதவை • தனி நபர் அளவுகளுக்கு வாங்கலாம் • வைட்டமின்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து வழங்குகிறது
பாப் • ஒரு பாப் கேன் 10 தேக்கரண்டி சர்க்கரை வரை கொண்டிருக்கலாம் • கலோரிகளைத் தவிர ஊட்டச்சத்து மதிப்பு இல்லை • காஃபீன் கொண்டிருக்கலாம்	**எதிராக**	**பால்** • தனி கொள்கலன்களில் வாங்கலாம் • புரதம், கேல்சியம், வைட்டமின் டி மற்றும் பி வைட்டமின்களுக்கு மிகச் சிறந்த ஆதாரம் • சாக்லேட் பால் ஒரு ஆரோக்கியமான தேர்வு ஆகும்
பழ பானங்கள் • பஞ்ச் என்றும் அழைக்கப்படும், காக்டெயில், பானம் அல்லது "ஏட்" • 10%க்கு மேல் உண்மையான பழச்சாறு இருக்காதிருக்கலாம் • பெரும் அளவில் சர்க்கரையும் வெகுசில வைட்டமின்களும் அடங்கியுள்ளன	**எதிராக**	**பழச்சாறு** • 100% சுத்தமான பழச்சாறு, வைட்டமின்கள் அதிகம் கொண்டது • தனிப்பட்ட டெட்ராபேக்குகளை வாங்கலாம்
மினி பாலடையும் கிராக்கர் சேன்ட்விச்சுகளும் • சேச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அடங்கியது மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்பு கொண்டிருக்கலாம் • உப்பு உயர்வாயும் நார்ச்சத்து குறைவாகவும் உள்ளது	**எதிராக**	**குறைந்த கொழுப்பு சீஸ் (20% எம்எஃப் அல்லது குறைவு) மற்றும் முழுக் கோதுமை கிராக்கர்கள்** • நார்ச்சத்து மற்றும் கேல்சியம் மிகுந்தது • கொழுப்பு குறைவானது
விளையாட்டு பானங்கள் • சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை மற்றும் உப்பு அடங்கியது • வழக்கமான தினசரி செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையில்லை, நீண்ட கடும் உடல் செயல்பாடுகளுக்கு மட்டுமே தேவைப்படும்(1 மனி நேரத்திற்கு மேல்)	**எதிராக**	**தண்ணீர்** • தாகம் தனிப்பதில் மிகச்சிறந்தது • எலுமிச்சை பிழிந்த சாறு கூடுதல் நறுமணம் சேர்க்கும் • ஒரு குழாய் வழியே இலவசமாகக் கிடைப்பது

பொருத்தங்களைப் பார்க்கும் பொழுது, யார் சாம்பியன் எனக் காண்பது எளிதாகும்!

அடுத்த முறை உங்கள் குழந்தையின் மதிய உணவு மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை அடுக்கும் பொழுது ஆரோக்கியத் தேர்வுகளை அடுக்கவும்.

உங்கள் குழந்தையின் மதிய உணவு இந்த மாதிரி தோன்றுகிறதா?	**மதிய உணவுகள் மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளுக்கு ஆரோக்கியமான மாற்றுகளை முயற்சியுங்கள்**
ஜாம் சான்ட்விச் உருளைக் கிழங்கு சிபஸ் பாப்	*சீஸ்*(20% எம்எஃப் அல்லது குறைவு) சான்ட்விச் அவித்த டார்டில்லா சிப்ஸ் வாழைப்பழம் பாலில் தயாரித்த புட்டிங் கப் தண்ணீர்
குளிர்ந்த வாப்பிலகள் சர்பத் ஆப்பிள்சாஸ் கம்மி பியர்ஸ் (Gummy bears) லெமனேட் (Lemonade)	காய்கறி ரசம் (சுட வைத்தது) முழுத் தானிய கிராக்கர் இனிப்பில்லாத ஆப்பிள்சாஸ் ஓட்மீல் குக்கீஸ் பால்
முன்கூட்டியே பேக் செய்த மதிய உணவுப் பொருள் (பொலோக்னா, சீஸ், கிராக்கர்) சாக்லேட் தடவிய கிரநோலா பார் ஆரஞ்சு பானம்	மெல்லிய சீவிய கோழித் துண்டு செடார் *சீஸ்* (20% எம்எஃப் அல்லது குறைவு) முழுத் தானிய கிராக்கர் காய்கறித் தண்டுகள் தானிய பார்(Cereal bar) 100% ஆரஞ்சு சாறு
சலாமி சேன்ட்விச் சாக்லேட் பார் பழ பஞ்ச்	மீதமுள்ள *சீஸ்* மற்றும் காய்கறி பிட்ஸா தயிர் காரட்டுத் தண்டுகள் கொழுப்பு குறைவான சாலட் டிரஸ்ஸிங்குடன் அத்திப்பழ குக்கிகள் 100% ஆப்பிள் சாறு



ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்
ஒரு ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிக்குப் போதிய உணவை மதிய உணவுப்பையில் வைப்பதை உறுதி செய்யவும். குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஆரோக்கியமான ஒரு நொறுக்குத் தீனியையாவது பள்ளியில் சாப்பிடுவது முக்கியமாகும். குழந்தைகளின் வளரும் உடலிற்குப் பெரும் அளவிலான ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகிறது, அவை பெரும்பாலும் அவர்களின் முக்கிய மூன்று உணவுகளில் இருந்து போதிய அளவில் கிடைப்பதில்லை. ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகள் பற்றிய யோசனைகளுக்குப் பாருங்கள் *ஊட்டச்சத்து விஷயங்கள் : ஸ்னாக்ஸ் தேட் மேக் தி கிரேட்* பேக்ட் ஷீட். (Snacks that make the grade)

என் குழந்தை தனது பெரும்பாலான மதிய உணவைத் திரும்பக் கொண்டு வந்தால் என்ன செய்வது?
அதைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்பட வேண்டாம். ஒரு ஆரோக்கியமான காலை உணவுடன் நாளைத் தொடங்கவும். காலை உணவை எடுக்காமலிருப்பது மிகையான எடைகூடச் செய்யும் மற்றும் அது கற்றலையும் வகுப்பு நடத்தையையும் பாதிக்கக்கூடும். கடைசியாக, தொடங்கியதைப் போன்றே நாளை முடிக்கவும். உங்கள் குழந்தை தனது முழு தானிய சேன்ட்விச்சிற்குப் பதிலாக நண்பனின் கேக்கினைப் பெற்றிருந்தால் ஒரு ஆரோக்கிய டின்னர் மூலம் அதைச் சரிக்கட்ட உறுதி செய்யுங்கள்

ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் சூழலுக்கு நட்பான மதிய உணவைப் பேக் செய்யவும்

- உணவு தயாரிக்கும் பொழுது முதலில் உங்கள் கைகளை சோப்பினாலும் வெதுவெதுப்பான நீரினாலும் கழுவி விட்டு ஒரு சுத்தமான கவுன்டர்டாப் மற்றும் சுத்தமான பாத்திரங்களுடன் தொடங்கவும்.
- காலைப் பேக்கில் குளிர்ந்த உணவுகளை நேரடியாக குளிர்ப்பதனப் பெட்டியிலிருந்து எடுத்து பேக் செய்யவும். சூடான உணவுகளைத் தர்மாஸில் வைக்கும் பொழுது ஆவிபறக்கச் சூடாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும். எளிதில் கெட்டுவிடும் உணவுகளை குளிராக அல்லது சூடாக வைக்க ஒரு இன்சுலேட்டட் பையில் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- உணவுகளைக் குளிராக வைக்க, உறைந்த ரொட்டியை சான்ட்விச்சுகளுக்குப் பயன்படுத்தவும் அல்லது ஒரு சிறிய ப்ரீஸர் பேக் மதிய உணவுடன் வைக்கவும்
- சான்ட்விச்சுகள் மற்றும் பிற மதிய உணவுகளுக்கு பேப்பர் அல்லது பிளாஸ்டிக் பைகளுக்குப் பதிலாக துணிப்பைகள், மதிய உணவுப் பெட்டிகள், தெர்மாஸ் கொள்கலன்கள், தெர்மல் பைகள் மற்றும் மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடிய பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தவும். பயன்படுத்தியபின் எறிந்து விடக்கூடிய சமையல் சாதனங்களுக்குப் பதிலாக கழுவக்கூடிய பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தவும். இவைகள் தினசரி கழுவப்படுவதை உறுதி செய்யவும்
- உணவைச் சுற்றி வந்த உறைகளை மறுபடியும் உபயோகிக்கக் கூடாது ஏனென்றால் அவை பேக்டீரியாக்கள் கொண்டிருக்கலாம்.

தயாரித்து வினியோகித்தது நியுட்ரிசன் சர்வீச்ஸ், யார்க் ரீஜியன் கம்யுனிட்டி அன்ட் ஹெல்த் சர்வீச்ஸ் டிபார்ட்மென்ட் www.york.ca/nutrition (ரிவைஸ்ட் 2008). ஆதாரத்திற்கு அங்கீகாரம் வழங்கிய பின்னர் இவற்றை அனுமதியில்லாமல் மறுபதிப்பு செய்யலாம். ஒரு பதிவு செய்த ஊட்டச்சத்து நிபுணருடன் பேசுவதற்கு EatRight ஒன்டேரியோவை அழையுங்கள் 1-877-510-5102.