

ਬਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨੋਮ ਹੈ।

30 ਸਿਤੰਬਰ, 2009 ਅਨੁਸਾਰ **BC** ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ, ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਿੰਨ ਨੋਮਬੱਧ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਖੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਿਨਤੀ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾਣ (ਸਮਗਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ, ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ)।
2. ਸਾਰੇ ਨਰਮ ਫੈਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੱਰਜਰਿਨ ਅਤੇ ਤੇਲ 2% ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ 5% ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਨੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲਈ www.restricttransfat.ca ਵੇਖੋ ਜਾਂ HealthLink BC ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
8-1-1 ਦੀਆਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ActNowBC



ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ **2%** ਅਤੇ **5%** ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਪਾਬੰਦੀਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਸਮਗਰੀਆਂ (**Ingredients**) ਪੜ੍ਹੋ: "ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਹੋਏ" (hydrogenated), "ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਨਾਲ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੇ ਹੋਏ" (partially hydrogenated), "ਮਾਰਜਾਰਿਨ" (margarine) ਜਾਂ "ਪੇਸਟਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਚਿਕਨਾਈ" (shortening)।

2. ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮਗਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮਗਰੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਤੱਥ (**Nutrition Facts**) ਟੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਓ:

$$\text{ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ (ਗ੍ਰਾਮ)} \div \text{ਕੁੱਲ ਚਿਕਨਾਈ (ਗ੍ਰਾਮ)} \times 100 = \% \text{ ਕੁੱਲ ਚਿਕਨਾਈ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ}$$

4. ਜੇ ਭੋਜਨ 2% ਅਤੇ 5% ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਪਾਬੰਦੀਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਥਾਂ ਸਬੰਧੀ ਇਸ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਉਤਪਾਦ 5% ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਪਾਬੰਦੀ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ:

$$0.5 \text{ ਗ੍ਰਾਮ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ} \div 14 \text{ ਗ੍ਰਾਮ ਕੁੱਲ ਚਿਕਨਾਈ} \times 100 = 3.57 \% \text{ ਕੁੱਲ ਚਿਕਨਾਈ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ}$$

INGREDIENTS: SUGAR, WHOLE EGGS, ENRICHED BLEACHED FLOUR, SOY OIL, WATER, VEGETABLE SHORTENING (PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN, COTTONSEED AND/OR CANOLA OILS), FOOD STARCH – MODIFIED, CULTURED YOGURT, WHEAT GLUTEN, SALT, MONO-DIGLYCERIDES, SODIUM ALUMINUM PHOSPHATE

Nutrition Facts	
Yogurt Cake	
Serving Size 1 SLICE (57g)	
Amount	% Daily Value
Calories 250	
Fat 14 g	22%
Saturated 2.5 g	13%
+ Trans 0.5 g	
Cholesterol 55 mg	18%
Sodium 280 mg	12%
Carbohydrate 29 g	10%
Fibre 1 g	4%
Sugars 17 g	
Protein 4 g	
Vit A 0%	Vit C 0%
Calcium 4%	Iron 6%

ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator ਵੇਖੋ।