



ਪ੍ਰੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ਼ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ, ਪ੍ਰੀਤੀ ਸੂਰੀ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਡਾਇਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਹਨ। ਪ੍ਰੀਤੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਸੰਚਾਲਤ ਕਰਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣ, ਜਨਤਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਡਾਇਟੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਅੰਡਰਗਰੈਜੂਏਟ ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ

ਰਿਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਟਰਾਂਟੋ ਈਸਟ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਮਾਊਂਟ ਸਿਨਾਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੋਸਪੀਟਲ ਫ਼ਾਰ ਸਿੱਕ ਚਿਲਡਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਵੰਨਗੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਤੀ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਰ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਗ਼ੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੇਡਿਉ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ/ਮਾਹਰ ਵੱਜੋਂ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਕਾਲਮਨਵੀਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ।

ਸੈਸ਼ਨ: ਘਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣਾ

- ਉਦੇਸ਼:**
1. ਸੂਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ/ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ - ਸੂਗਰ
 2. ਕੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
 3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ?
 4. ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਮੇਤ ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਬੰਧ
 5. ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ "ਖੰਡ" ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ
 6. ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਧਣ ਵੇਲੇ ਸਮਾਰਟ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ