



ਵਿਨੀਤ ਸਿੱਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਵਿਨੀਤ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਟਿਸਟ ਹੈ। ਵਿਨੀਤ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਵਿਨੀਤ ਨੂੰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੋਕਟਸਿ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ; ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ। ਵਿਨੀਤ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਨੀਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਛਤਾਈ ਖਾਣਾ, ਪੁਰਾਤਣ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ, ਸਫਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਹਾਈਕ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ: ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਉਦੇਸ਼:

1. ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
2. ਉਮਰ ਵਧਣ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
3. ਉਮਰ ਵਧਣ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪੇਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ?
4. ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤਾਰੀਖ: ਐਤਵਾਰ, ਮਾਰਚ 2, 2025