

## ਇਹ ਸਭ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਵਾਰੇ ਹੈ

ਹਾਲਟਨ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਾਲੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਵਾਲੀ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੀ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਏਰੀਏ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਐਂਡਰ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਗਿਆਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੁੰਚਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਹਾਲਟਨ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਧੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੋਕ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਹਾਲਟਨ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੀਆ ਕੀਮਤ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਡੱਬੇ ਕਿਸ ਥਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਫੋਨ ਕਰੋ

(905) 634-8645

## ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ?

ਹਾਲਟਨ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਬਰੇਨਡਾ ਮੋਹਰ

ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ

905- 634-8645

[hgf@stchristophersburlington.com](mailto:hgf@stchristophersburlington.com)

ਹੋਰ ਵੇਰਵਾ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

[www.choices4health.org](http://www.choices4health.org) website

### ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਗੀਦਾਰ

ਸ਼ੇਰ ਕਰਿਸਟੀਫਰ ਐਗਲੀਕਨ ਚਰਚ, ਹਾਲਟਨ  
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕੌਂਸਲ, ਹਾਲਟਨ ਐਂਟੀ-ਪਾਵਰਟੀ ਕੋਲੀਜ਼ਨ,  
ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ, ਹਾਲਟਨ ਰੀਝਨ

ਪਹਿਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਲੋਂ:

THE ONTARIO  
TRILLIUM  
FOUNDATION



LA FONDATION  
TRILLIUM  
DE L'ONTARIO



ਹਾਲਟਨ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੀਆ ਕੀਮਤ

## ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

ਮੌਸਮੀ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਕਰਚ ਕਰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਪੂਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਭੂਰ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ

ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਨੁਕੂਲ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੁੰਚਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Punjabi/ਪੰਜਾਬੀ

## ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ✓ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਔਡਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦੇਵੋ।
- ✓ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਜੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡੱਬਾ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈ ਜਾਉ।
- ✓ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਢਣ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਗਏ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਖੋਤ ਹੋਵੇ
- ✓ ਹਰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਪਜ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਖੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੀਮਤ ਹੈ?

\$15.00 ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਦੀ

\$12.00 – ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਦੀ

ਹਾਲਟਨ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ

ਔਡਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੈਸ਼ ਪੈਸੇ ਦਿਉ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਖਰੀਦਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ

ਬਰੇਂਡਾ ਮੋਹਰ

ਨਾਲ ਇਸ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

905-634-8645

## ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਬਦਲੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ:

ਲੈਟਾਸ, ਪਿਆਜ, ਕੇਲੇ, ਆਲੂ, ਪਾਲਕ, ਗਾਜਰਾਂ, ਸੰਤਰੇ, ਸੇਵ, ਕੱਦੂ, ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- ✓ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ ਥੋੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸਮਾ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਕੱਲੇ ਦੁਕੱਲੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ ਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਚਾਰ ਜੀਆ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ✓ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਔਡਰ ਹੋਣਗੇ, ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਭਾਗ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ?

- ✓ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ, ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ।
- ✓ ਅਨੰਦਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।
- ✓ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੌਖੇ, ਥੋੜੇ ਟਾਈਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਆਵ ਗੁਆਢ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉ।
- ✓ ਹੋਰ ਤਾਜੇ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ।
- ✓ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਖਾਓ।

ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਲਈ ਨਵੀਂ

ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਆਵ ਗੁਆਡ ਵਿੱਚ ਸੈਟ

ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਫੋਨ ਕਰੋ

ਬਰੇਂਡਾ ਮੋਹਰ

ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ

905- 634-8645