

ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਜ਼ ਤੱਕ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ  
ਖਾਣਾ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?



# ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਾ ਖਾਉ

ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਔਸਤ ਖਾਣਾ, ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਪਲੇਟ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ 2400 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਢੋਅ-ਢੁਆਈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਰ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ 'ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮੀਲ' ਘਟਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ।

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ 5000 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਰਮ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੇ ਹਨ - ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਾਜ਼ਾ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਕਾਈ ਆਰਥਿਕਤਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਉਹ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਗਾਏ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ - ਹੁਣ ਲਈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?  
[www.getlocalbc.org](http://www.getlocalbc.org) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ



**get local**

ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣੇ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਾਰਮ।