



ਰਾਜ ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੰਜਾਬ
ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿੱਦਿਆ ਤਵਨ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਫਾਈ ਮੰਜਿਲ, ਫੇਜ਼-8, ਐਸ ਏ ਐਸ ਨਗਰ, ਮੋਹਾਲੀ
ਈਮੇਲ: directorscet@punjabeducation.gov.in, ਫੋਨ ਨੰ: 0172-2212221

2025/1628

ਸ.ਬ.

ਸ਼ਹੀਦ
21/4/25

ਦੌਲ

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੇ.ਸਿ.)
ਪੰਜਾਬ।

ਸੀਸੇ ਨੰ. 226/GBC/2025
ਮਿਤੀ: 02.04.2025

ਵਿਸ਼ਾ- Establishing 'Sugar Boards' in Schools to Monitor and Reduce Sugar Intake Among Children.
ਹਵਾਲਾ- National Commission for Protection of Child Rights ਦਾ ਪੱਤਰ ਨੰ. 227850/NCPCHR-CH(1)/2022-23/PART-2, ਮਿਤੀ- 06.03.2025

- 1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੌਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬੇਹਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- 2.0 ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ Diabetes ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਖੰਡ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਪਤ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮੋਟਾਪੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 3.0 ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯੋਗਦਾਨ ਵਜੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 'Sugar Boards' ਸਫਾਈ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੋਰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਕੈਟੇਟੋਰੀਆ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। Sugar board ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜਾਈ ਜਾਵੇ।
 - (i) Information about the recommended daily intake of sugar for different age groups.
 - (ii) Visual Representation of common drinks and foods along with their sugar content.
 - (iii) Health risks associated with high sugar consumption and healthier dietary alternatives.
- 4.0 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ, Junk Food, Cold Drinks ਅਦਿ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- 5.0 ਇਹਨਾਂ Sugar Boards ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ(ਸੇ.ਸਿ.) ਰਾਹੀਂ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ।

ਨੋਟ:- ਹਵਾਲਾ ਪੱਤਰ

ਅਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੀ.ਜੀ.ਐਸ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਪੰਜਾਬ।
ਮਿਤੀ- 02.04.2025

ਪਿਠਾਯੋਗ ਨੰ. ਉਕਤ

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਰਾ ਪੀ.ਏ. ਟੂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਪੰਜਾਬ।

ਦਫਤਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੇ. ਸਿ) ਚਾਰੀਰ,

ਦਿਨ ਅੰਕ 26/4/2025/1498

ਮਿਤੀ 02/04/2025

ਉਪਰੋਕਤ ਆਪਣੇ ਪਿਛੇ ਦੇ ਨਵੀਂ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ
ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ - ਪਿਛੇ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਕਰਮੀ ਯਾਤਰੀ ਬੁਲਾਏ/ਜਾਣ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੇ. ਸਿ)
ਚਾਰੀਰ

02/04/2025