

خوردن و نوشیدن سالم



Dari زبان دری

راهنمایی استرالیا به خوردن غذای سالم

از انواع گسترده ای از غذاهای مغذی از این پنج گروه مواد غذایی هر روز لذت ببرید

مقدار زیادی از آب بنوشید

غذاهای دانه دانه (سریال)، بیشتر مینوس دار و/یا انواع مختلف یا فیبر بلند



سبزیجات و حبوبات / انواع لوبیا ها



میوه

گوشت بدون چربی و مرغ، ماهی، تخم ها، توفو، چهار مغز، خسته جات، حبوبات و / انواع لوبیا ها

شیر، ماست، پنیر و / یا جایگزین آنها، بیشتر چربی کاهش شده

از مقادیر کم استفاده کنید

فقط بعضی اوقات و در مقادیر کم



مواد غذایی با علامه چسبیده دایروی به زبان انگلیسی برای شناسایی هنگام خرید کمک مینماید.

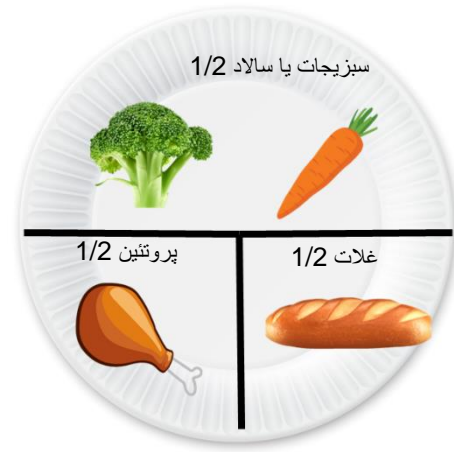
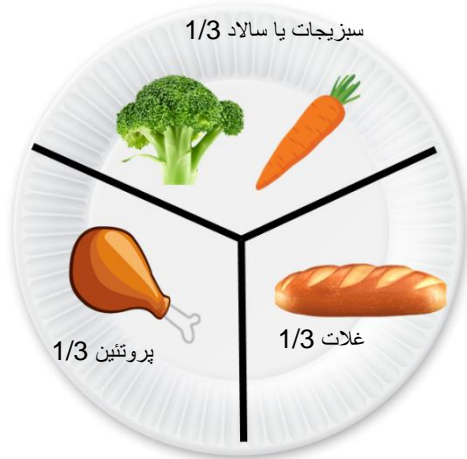


بشقاب سالم

نان و ماست در یک طرف شامل بخشی از بشقاب است

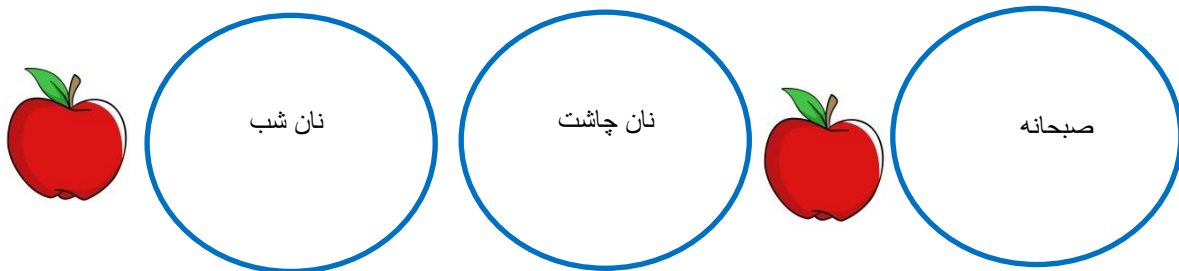
بالاتر از 5 سال

کمتر از 5 سال



طرح خوردن سالم

3 وعده غذایی و 2 خوراک مختصر در روز



چه مقدار





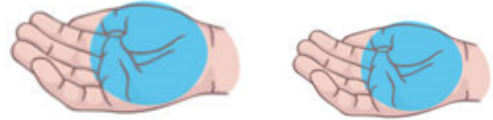
گوشت به اندازه کف دست



نان، برنج، ماکارونی به اندازه مشت



روغن به اندازه شست



سبزیجات به اندازه دو کف دست



نان هموار به اندازه کف و انگشتان دست



نوشیدنی ها

آب همه روزه بنوشید. جوس و نوشیدنی های غیرالکلی فقط بعضاً



چای و کافی را برای اطفال محدود سازید. از شکر کم استفاده کنید.



خوراک های مختصر

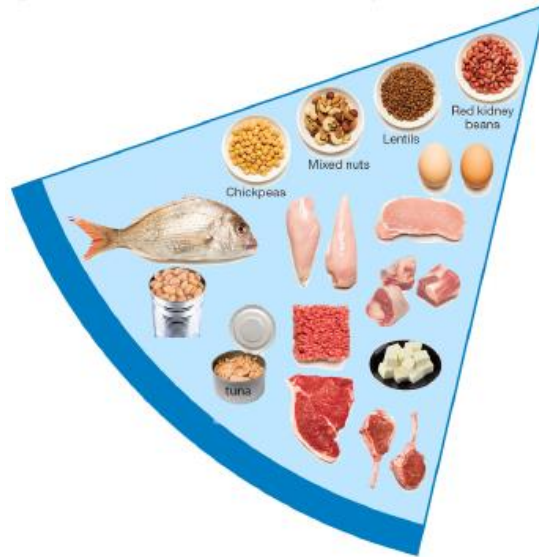
این ها خوراک های مختصر خوب برای استفاده است



غذاهای غنی از آهن

آهن برای انتقال اکسیجن به بدن مفید است، ما را خوب نگهداری میکند(مصون می دارد) و تولید کننده انرژی است

هرچه گوشت به رنگ سرخ تر باشد، آهن آن بیشتر است



کدام غذاهای دیگر دارای آهن میباشد؟



لوبیا



نکات

بعضی غذاها و نوشیدنی ها جذب آهن به بدن را مختل میکند



1

شیر را جدا از غذا بنوشید
فقط 1 گلیاس همه روزه

شیر گاوی یا هم شیر قوی سويا



غذا را بدون چای و کافی بخورید

سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین C اند که در جذب آهن به بدن کمک میکند. بعضی شان را همیشه در غذا

بخورید



غذاهای غنی از B₁₂

ویتامین B₁₂ کرویات خون و اعصاب صحتمند نگه میدارد و در ساختن DNA کمک میکند.



غذاهای غنی از کلسیم

کلسیم برای داشتن استخوان و دندان های صحتمند مهم است



شیر



هر روز برای هر گروه سنی لبنیات یا جایگزین های لبنی سرو شود					
14-18 سال	12-13 سال	9-11 سال	4-8 سال	2-3 سال	
3½	3½	2½	2	1½	پسران
3½	3½	3	½ 1	1½	دختران

خوراک های مختصر



خدمات صحی اطفال و بزرگسالان
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009

تلیفون: (08)64562222
تهیه شده توسط: تغذیه و رژیم غذایی
ارجاع 1405.7 (Dari) ©: CAHS 2023

سلب مسئولیت: این نشریه برای اهداف آموزشی و اطلاع رسانی عمومی است. برای هر گونه مشاوره صحی مورد نیاز با یک متخصص مراقبت های صحی واجد شرایط تماس بگیرید.
© ایالت استرالیای غربی، خدمات صحی اطفال و بزرگسالان.



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



این سند در صورت درخواست برای شخص معلول می تواند در قالب های جایگزین در دسترس باشد.

ما از بنیاد شفاخانه اطفال پرت (Perth Children's Hospital Foundation) برای حمایت مالی آنها از این پروژه قدردانی می کنیم.
ما از وزارت صحت دولت استرالیا (Australian Government Department of Health) برای اجازه دادن برای استفاده از منابع خود در این نشریه تشکر می کنیم.

Healthy Eating and Drinking



Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.

Drink plenty of water.

Grain (cereal) foods, mostly wholegrain and/or high cereal fibre varieties



Vegetables and legumes/beans



Lean meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds and legumes/beans



Milk, yoghurt, cheese and/or alternatives, mostly reduced fat



Fruit

Use small amounts



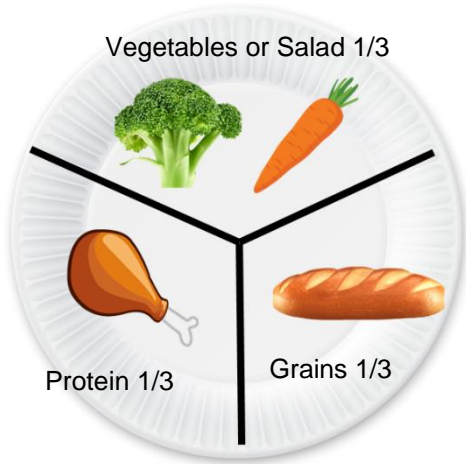
Only sometimes and in small amounts



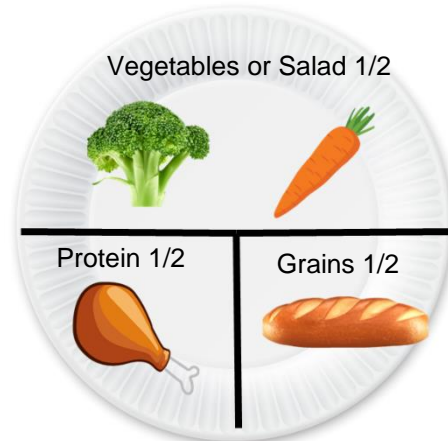
Healthy plate

Bread and yoghurt on the side is included as part of the plate

under 5 years

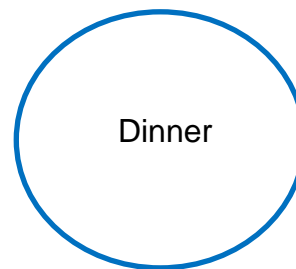
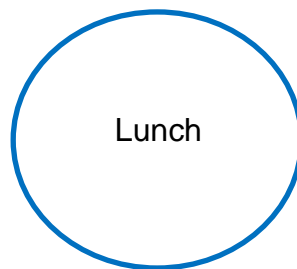
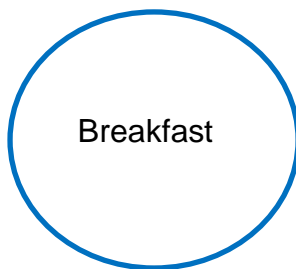


over 5 years



Healthy eating pattern

3 meals and 2 snacks per day



How much



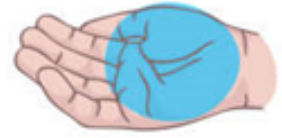
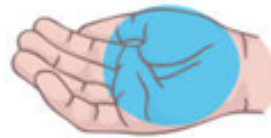
Bread, rice, pasta size of fist



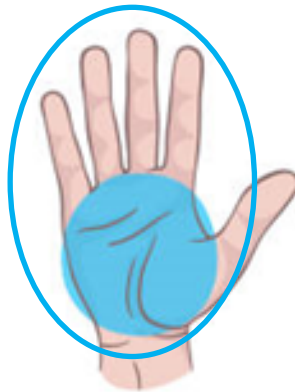
Meat the size of palm of hand



Oil the size of thumb



Vegetables the size of two palms



Flat bread the size of palm and fingers



Drinks

Drink water every day. Juice and soft drinks only occasionally



Limit tea and coffee for kids. Use little to no sugar.



Snacks

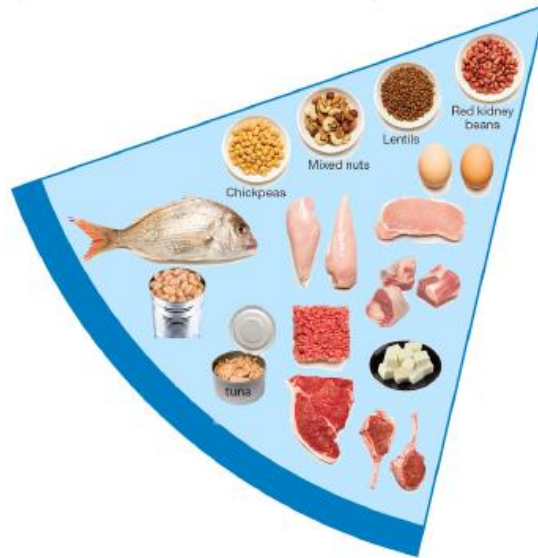
These are good snacks to have



Iron Rich Foods

Iron is important for carrying oxygen around the body, keeping us well (immunity), and energy production

The more red the meat, the more iron it has



What other foods have iron?



Baked Beans



Leafy, green vegetables



Spinach



Eggs



Legumes/pulses/beans, cooked



Almond or Peanut
Puree/Paste/powder



Tips

Some food and drinks stop the body absorbing iron

Have milk away from meals

Only 1 cup per day

1



Cow's milk or fortified soy milk

No tea or coffee at meals



Vegetables and Fruits have Vitamin C which helps the body absorb iron. Have some with every meal



B₁₂ Rich Foods

Vitamin B₁₂ keeps the body's blood cells and nerves healthy, and helps make DNA.



Calcium Rich Foods

Calcium is important for healthy bones and teeth



Cow's milk or fortified soy milk
1 serve = 250mL



Cheese
1 serve = 2 slices



Yoghurt
1 serve = 200g

Serves of dairy or dairy alternatives each day for each age group					
	2-3 years	4-8 years	9-11 years	12-13 years	14-18 years
Boys	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Girls	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½

Snacks





Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
Telephone: (08) 6456 2222
Produced by: Nutrition and Dietetics
Ref: 1405.7 (Dari) © CAHS 2023

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

Disclaimer: This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

We acknowledge the Perth Children's Hospital Foundation and Healthway for their funding support of this project, which has been undertaken in collaboration with Ishar.
We thank the Australian Government Department of Health for allowing CAHS to use their resources in this publication.

