

خوردو و نوشیدون سالم

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

www.eatforhealth.gov.au

راهنمای استرالیا برای تغذی سالم

همه روزه از اقسام مختلف خوراک های مغذی از این پنج گروه لذت ببرید. مقدار زیادی آب بخورید .

خوراک های غلات (غلات)، بیشتر اقسام سبوس دار و یا اقسام غلات که قشر شی زیاد بشه



از مقادیر کم استفاده کنید



تنها بعضی مواقع و به مقدار کم

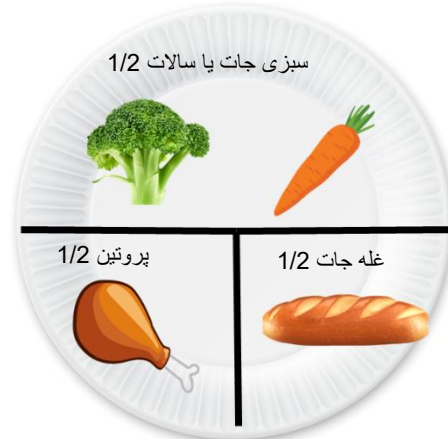
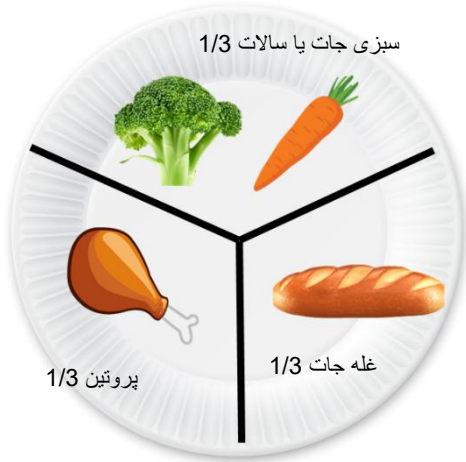


بشقاب سالم

به حیث یک بخشی از بشقاب، نان و ماس د پالوی شی شامل شده

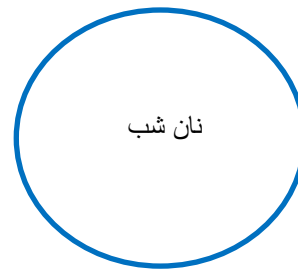
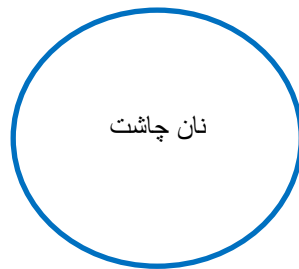
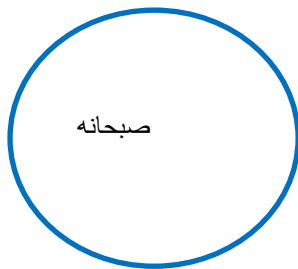
زیر 5 سال

بالای 5 سال



الگوی تغذیه سالم

3 وعده غذایی و د میان وعده هر روز



به چی اندازه



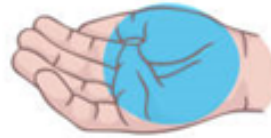
نان خشک، برنج و پاستا به اندازه مشت



گوشت به اندازه کف دست



روغن به اندازه انگشت شست



سبزی جات به اندازه دو کف دست



نان خشک به اندازه کف دست و انگشتا



نوشیدنی ها

آب هر روز بخرید. جوس و نوشابه فقط باضی وقتا



چای و کافی ره بلده اطفال محدود کید. شکر خیلی کم مصرف کید یا
اید مصرف نکید.

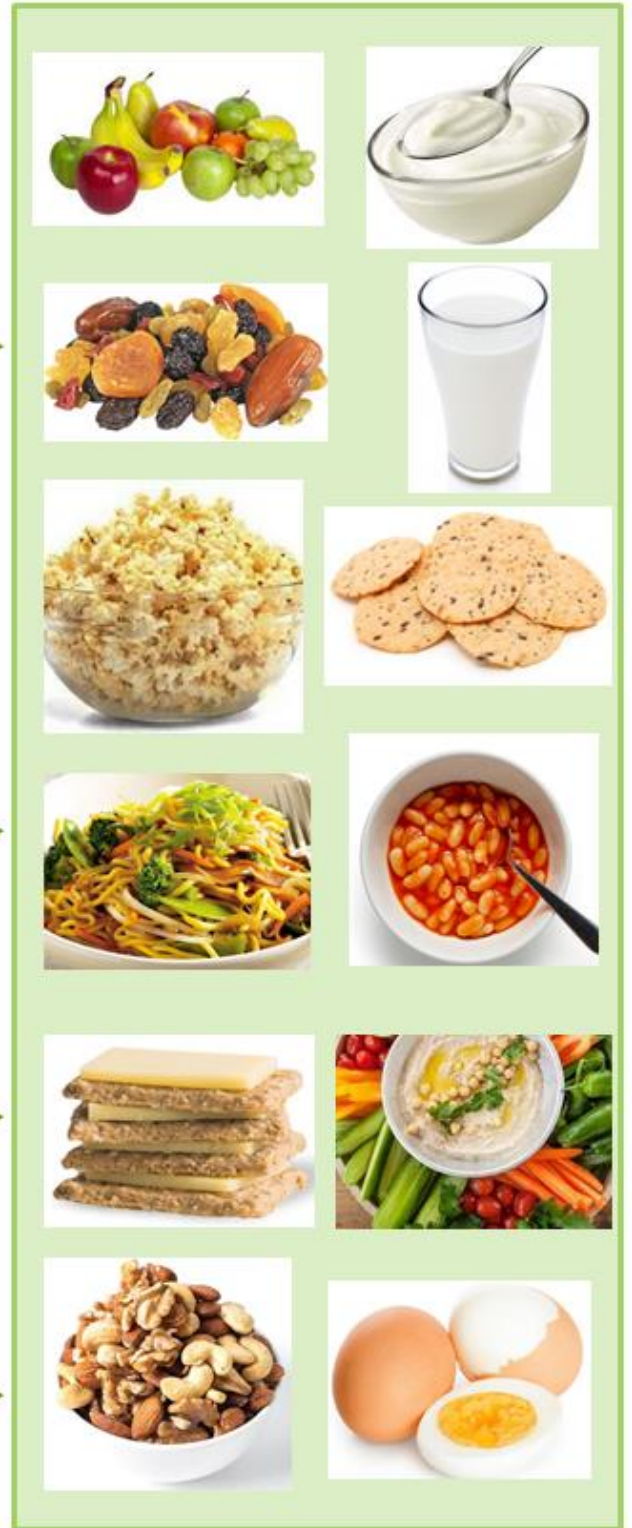


میان وعده غذایی یا اسنکس

اینا بلده اسنکس خیلی خوب استه که دشته شید



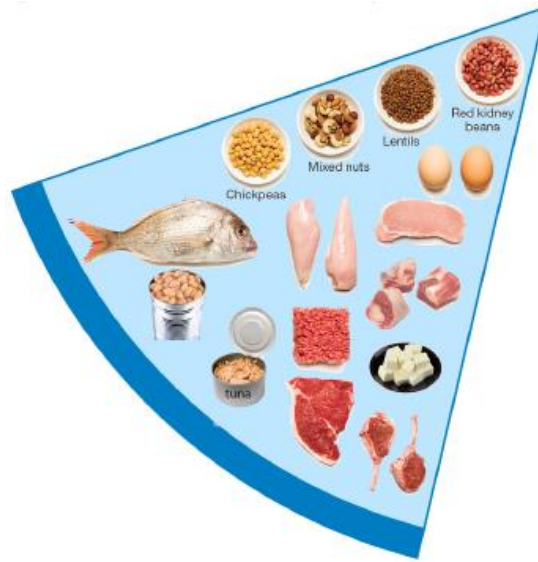
اسنکس



غذاهایی که خوب آهن دیره

آهن بلده رسیندون آکسیجن د تمام بدن، د سالم نگاه کدو (مصونیت) ازمو، و تولید انرجی مهم استه.

هر قدر که رنگ گوشت زیادتر سرخ باشه، اموقدر زیاد آهن دیره



دیگه کدام غذا ها آهن دیره؟



لوبیای پخته شده



سبزیجات برگدار، سبزرنگ



پالک



تخم مرغ



حبوبات / غلات / لوبیا، پخته شده



نرمة/ خمیره/پودر بادام یا مومیلی



مشوره ها

باضی از غذا ها و نوشیدنی ها بدن ره نه میله که آهن ره جذب کنه

شیر ره دور از وعدهای غذایی نوش جان کنید

فقط یک پيله د روز

1



شیر گاو یا شیر سویای غنی شده

چای یا کافی قد غذای خو نخرید



سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین C استن که قد بدن کمک نه آهن ره جذب کنه. یک مقداری قد هر غذای خو بوخرید



غذاهایی که پُر از ویتامین B₁₂ است

ویتامین B₁₂ سلول های خونی و رگای عصبی بدن ره سالم نگاه نه، و د جور کیدون DNA کمک مونه



غذاهای که کلسیم زیاد دیره

کلسیم بلده استخوانای سالم و دندانان مهم است



شیر گاو یا شیر سویای غنی شده
یک خوراک = 250mL



پنیر
یک خوراک = 2 قاشق



ماس
یک خوراک = 200 گرم

خوردن لبنیات یا اگو چیز د جای لبنیات هر روز بلده هر گروپ سنی					
	3-2 ساله	4-8 ساله	9-11 ساله	12-13 ساله	14-18 ساله
بچه ها	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
دختران	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½



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: 1405.14 (Hazaraghi) © CAHS 2023

این سند ره می تنیم نظر به تقاضا بلده یک نفری که معیوبیت دیره به یک شکل دیگه د دسترس قرار بیدیم

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.

مو از بنیاد شفاخانه اطفال پرت بلده حمایت شی از بودجه ازی پروژه تشکری مونیم.
مو از وزارت صحت دولت آسترالیا بلده ازیکه اجازه دیده CAHS از منابع خو بلده ازی نشریه استفاده کنه تشکری مونیم.



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.



Use small amounts



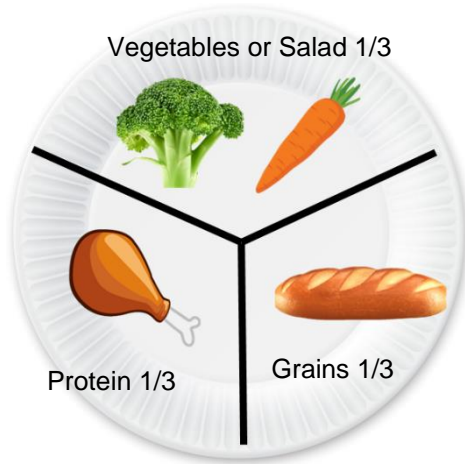
Only sometimes and in small amounts



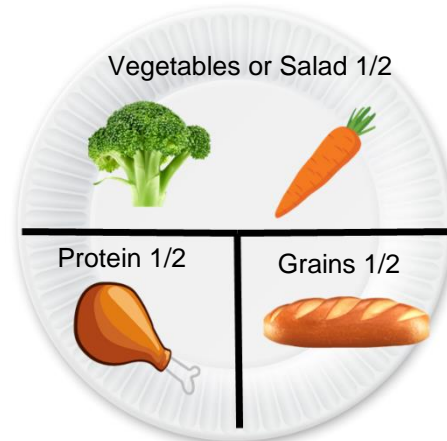
Healthy plate

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

under 5 years

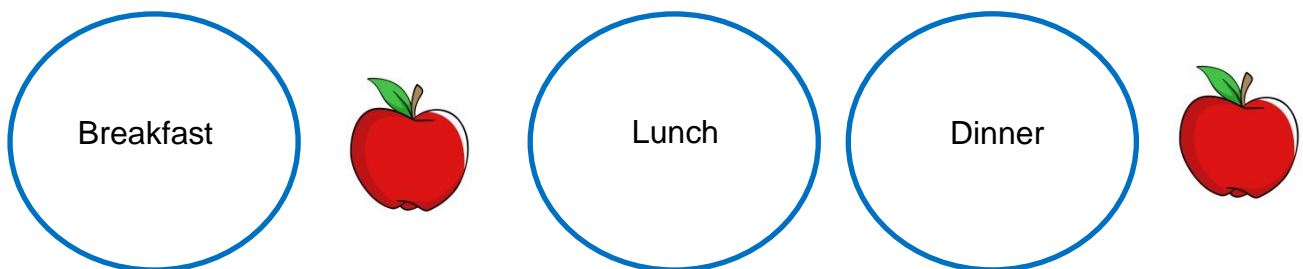


over 5 years



Healthy eating pattern

3 meals and 2 snacks per day



How much



Bread, rice, pasta size of fist



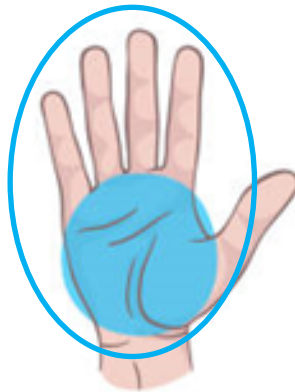
Meat the size of palm of hand



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: 1405.14 (Hazaraghi) © 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.

