

صحت بخش غذائیں اور مشروبات



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

eatforhealth.gov.au

Urdu

صحت مند کھانے کے لیے آسٹریلوی گائیڈ

ان پانچ کھانے کے گروپ سے روزانہ مختلف قسم کے غذائیت سے بھرپور کھانے کا لطف اٹھائیں۔
زیادہ پانی پیئیں۔

اناج (غلہ) کھانے کی اشیاء،
زیادہ تر سارا اناج اور لہیا زیادہ
اناج کی خانوں کی اقسام

سبزیاں اور پھلجائے / ٹوبہ



پانی

بخیر چربی کے گوشت اور
مرغی، مچھلی، اٹھنے، ٹوبہ،
گری دار مہوے اور بیج اور
پھلجائے / ٹوبہ

نودھ، دہی، پنیر اور لایا متبادلات، زیادہ تر کم چربی والے۔

مقدار میں استعمال کریں تھوڑی



تھوڑی مقدار میں استعمال کریں۔ صرف کبھی کبھی



کئی اقسام کی غذائیں کھانا کیوں اہم ہے؟

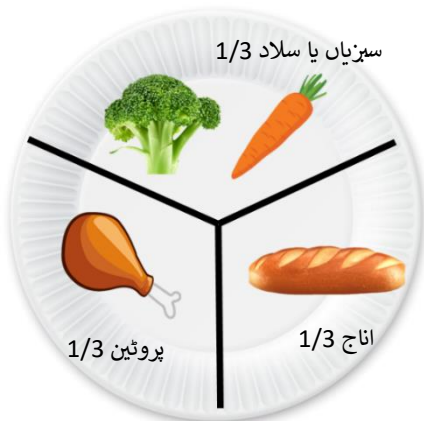


نشونما کے لئے پروٹین

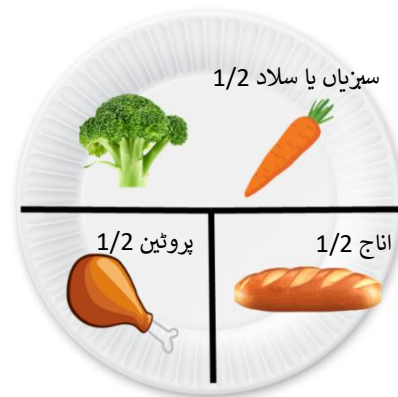
سبزیاں
آپ کے جسم کے مناسب
فعل کے لئے

توانائی کے لئے
کاربوہائیڈریٹ

صحت بخش پلیٹ



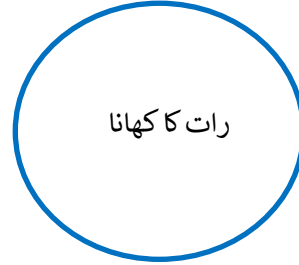
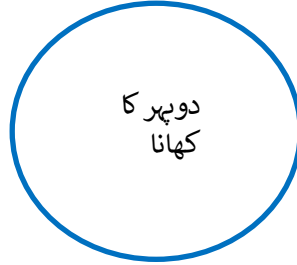
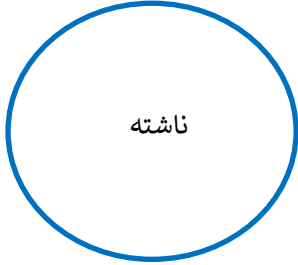
5 سال سے کم



5 سال سے زائد

صحت بخش غذا کا نمونہ

فی دن 3 کھانے اور 2 اسنیکس



کتنا



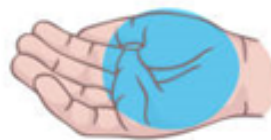
ایک مٹھی جتنی ڈبل روٹی، چاول، پاستا



ایک ہتھیلی جتنا گوشت



انگوٹھے جتنا تیل



دو ہتھیلیوں جتنی سبزیاں



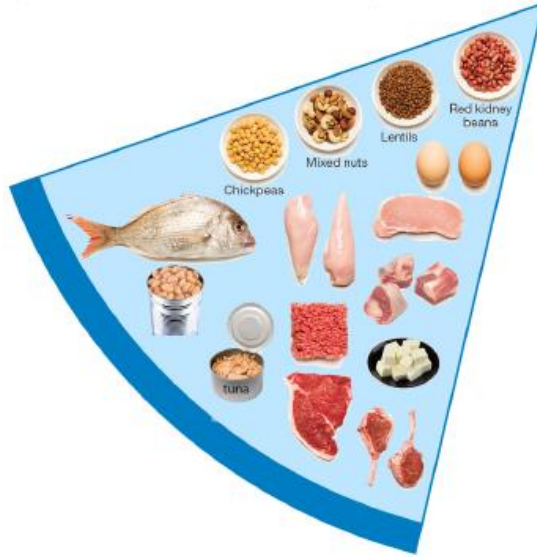
ہتھیلی اور انگلیوں جتنی روٹی



آئرن سے بھرپور غذائیں

جسم میں آکسیجن لے جانے، ہمیں صحت مند رکھنے (مدافعت)، اور توانائی پیدا کرنے کے لئے آئرن اہم ہے

گوشت جتنا لال ہو، اس میں اتنا زیادہ آئرن ہوتا ہے



کن دیگر غذاؤں میں آئرن ہوتا ہے؟



بیک کیے ہوئے بینز



پتوں والی ہری سبزیاں



پالک



انڈے



پھلیاں/دالیں/لوبیا، پکا ہوا



بادام یا مونگ پھلی کا دلیہ/پیسٹ/پاؤڈر



تراکیب

کچھ غذائیں اور مشروبات جسم میں آئرن جذب ہونے سے روکتی ہیں



گائے کا دودھ یا طاقت بڑھانے والا سویا دودھ

کھانے سے تھوڑا پہلے یا بعد میں دودھ پیئیں

1

فی دن صرف 1 کپ



کھانے کے ساتھ چائے یا کافی نہیں

مشروبات

ہر روز پانی پیئیں۔ صرف کبھی کبھار جوس اور سافٹ ڈرنک پیئیں



B₁₂ سے بھرپور غذائیں

وٹامن B₁₂ جسم میں خون کے خلیات اور اعصاب کو صحت مند رکھتا ہے اور DNA بنانے میں مدد دیتا ہے۔



کیلشیم سے بھرپور غذائیں

صحت مند ہڈیوں اور دانتوں کے لئے کیلشیم ضروری ہے



گلا کا دودھ یا طاقت بڑھانے والا سویا دودھ



پنیر

1 مرتبہ = 2 سلائس

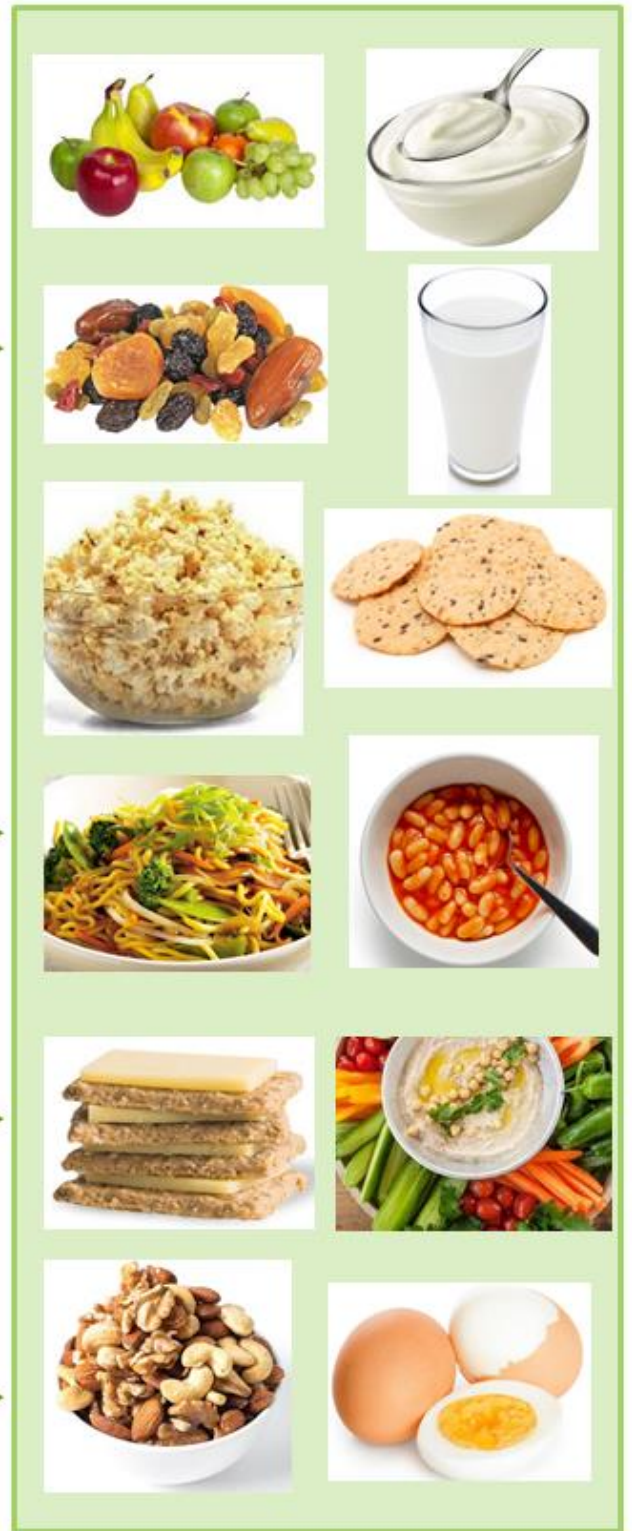


دہی

1 مرتبہ = 200g

عمر کے ہر گروہ کے لئے ہر روز دودھ یا دودھ کے متبادلات کی مقدار

14-18 سال	12-13 سال	9-11 سال	4-8 سال	2-3 سال	
3 ½	3 ½	2 ½	2	1 ½	لڑکے
3 ½	3 ½	3	1 ½	1 ½	لڑکیاں





Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



بچوں اور نوعمروں کی صحت کی سروس
.Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15
ٹیلیفون: (08) 6456 2222
تیار کردہ از: غذائیت اور علم غذا
حوالہ: 1405.19 (Urdu) © CAHS 2023

معذور فرد کے لئے درخواست کیے جانے پر اس دستاویز کو متبادل اشکال میں
دستیاب کیا جا سکتا ہے۔

اعلامیہ: اس اشاعت کا مقصد عمومی تعلیم اور معلومات پہنچانا ہے۔ طبی
مشورے کی ضرورت ہونے پر اہل طبی ماہر سے رابطہ کریں۔
© مغربی آسٹریلیا کی ریاست، بچوں اور نوعمروں کی صحت کی سروس۔

ہم اس پراجیکٹ کی فنڈنگ میں پرنٹھ جلد رنز ہسپتال فاؤنڈیشن کی معاونت کا اعتراف کرتے ہیں۔
ہم آسٹریلوی حکومت کے محکمہ صحت کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے CAHS کو اس اشاعت کے لئے اپنے وسائل استعمال کرنے کی اجازت دی۔

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



Why is it important to eat a range of foods?

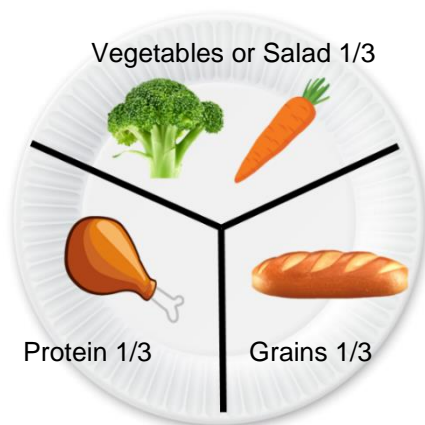


Protein for
growth

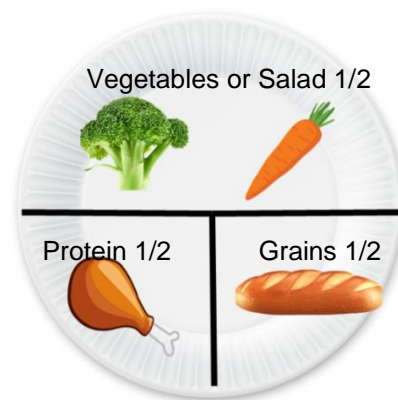
Vegetables
For your body to
function properly

Carbohydrate
for energy

Healthy plate



Under 5 years

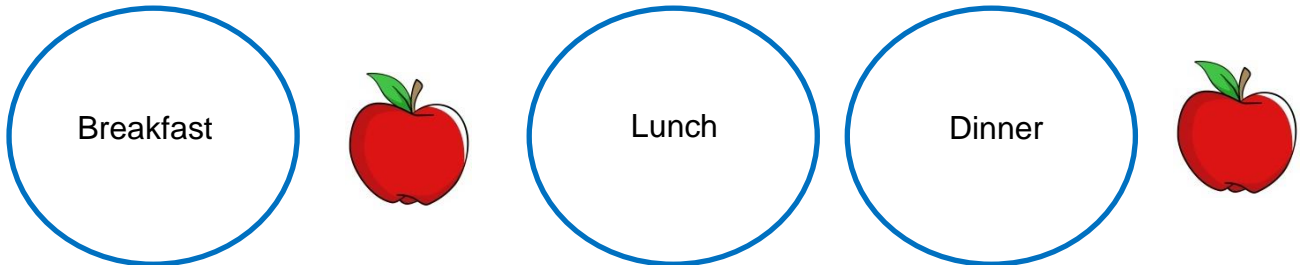


Over 5 years



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



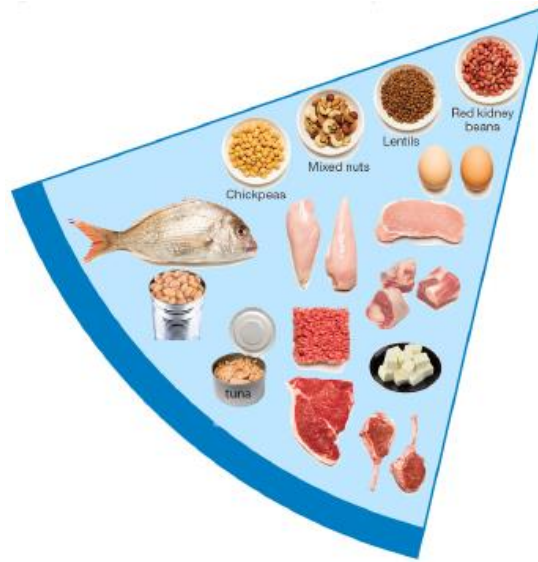
Flat bread the size of palm and fingers



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



Drinks

Drink water every day. Juice and soft drinks only occasionally



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

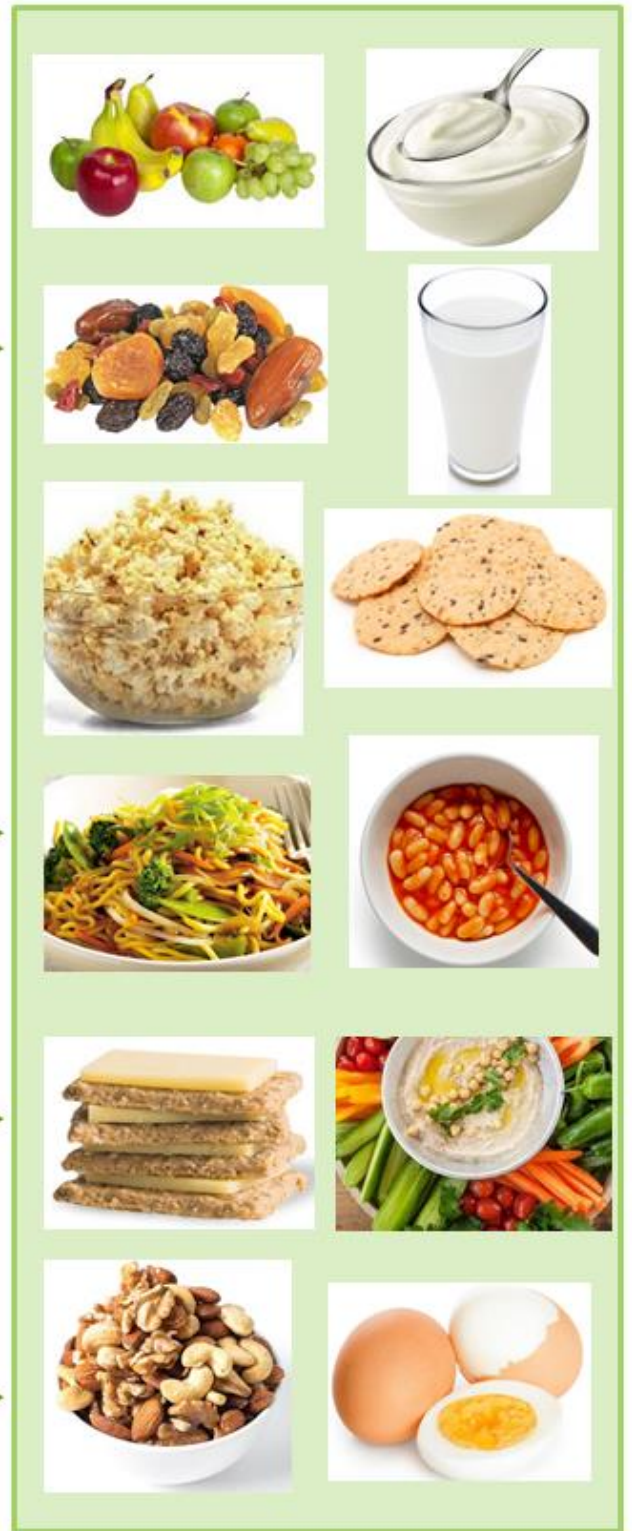


Yoghurt
1 serve = 200g

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

Health Facts





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: 1405.19 (Urdu) © 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 for their funding support of this project.
We thank the Australian Government Department of Health for allowing CAHS to use their resources in this publication.

