

خوردن و آشامیدن سالم



راهنمای استرالیا برای تغذیه سالم

هر روز از انواع مختلف غذاهای مغذی از این پنج گروه غذایی لذت ببرید مقدار زیادی آب بنوشید.

غذاهای غلات (غلات)، بیشتر انواع مگوس نار و / یا انواع غلات با مقدار شیر بالا



از مقادیر کم استفاده نمایید



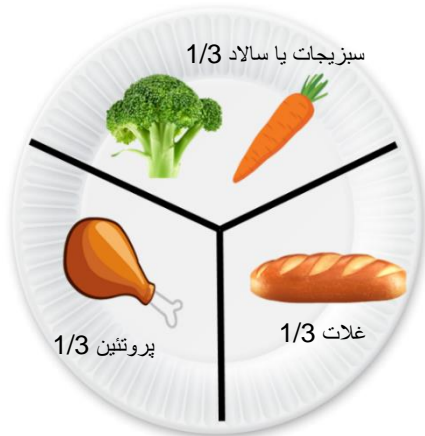
تنها گاهی اوقات و به مقدار کم



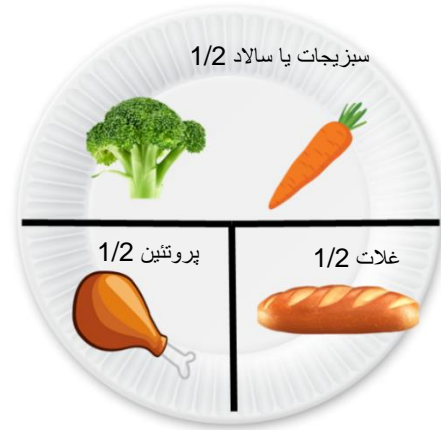
بشقاب غذای سالم

بشقاب غذایی زیر شامل نان و ماست در کنار آن نیز می شود

زیر 5 سال

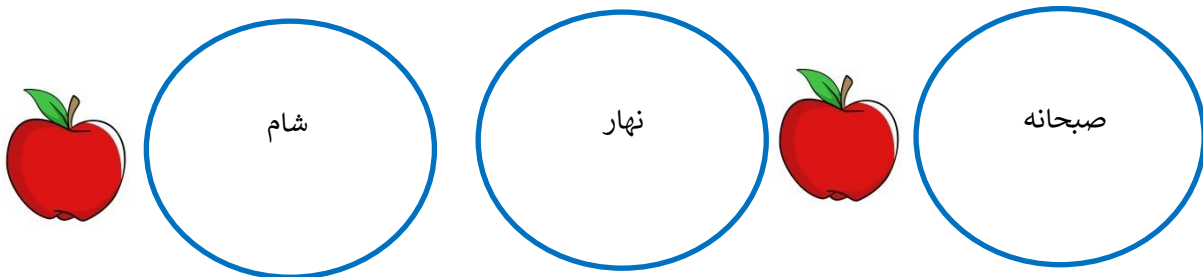


بالای 5 سال



الگوی تغذیه سالم

3 وعده غذایی و 2 میان وعده در روز



چه مقدار



نان، برنج، پاستا به اندازه یک مشت



گوشت به اندازه یک کف دست



روغن به اندازه انگشت شست



سبزیجات به اندازه دو کف دست



نان مسطح به اندازه کف دست و انگشتان



نوشیدنی‌ها

هر روز آب بنوشید. آب میوه و نوشیدنی‌های غیرالکلی فقط گاهی اوقات



مصرف چای و قهوه را برای کودکان محدود کنید. از شکر استفاده نکنید یا کم استفاده کنید.



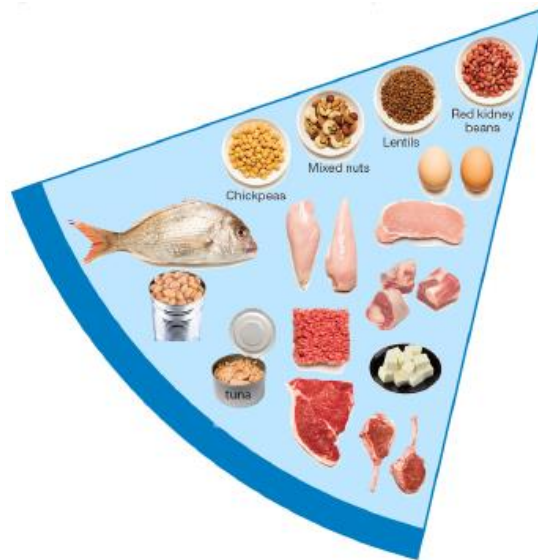
میان وعده‌ها

این‌ها میان‌وعده‌های خوبی برای خوردن هستند



مواد غذایی غنی از آهن

آهن برای حمل اکسیژن در بدن، حفظ سلامت (ایمنی) و تولید انرژی مهم است
هر چه گوشت قرمزتر باشد، آهن بیشتری دارد



چه مواد غذایی دیگری آهن دارند؟



لوبیای



نکات

برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها جذب آهن را در بدن متوقف می‌کنند



شیر را با وعده‌های غذایی مصرف نکنید

1

فقط 1 لیوان در روز

شیر گاو یا شیر سویای غنی شده



چای یا قهوه را با وعده‌های

غذایی مصرف نکنید

سبزیجات و میوه‌ها دارای ویتامین C هستند که به جذب آهن در بدن کمک می‌کند. با هر وعده غذایی مقداری میل کنید



غذاهای غنی از B₁₂

ویتامین B₁₂ سلول‌های خونی و اعصاب بدن را سالم نگه می‌دارد و به ساخت DNA کمک می‌کند.



مواد غذایی غنی از کلسیم

کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مهم است



شیر گاو یا شیر سویای غنی شده
1 وعده = 250 میلی‌لیتر



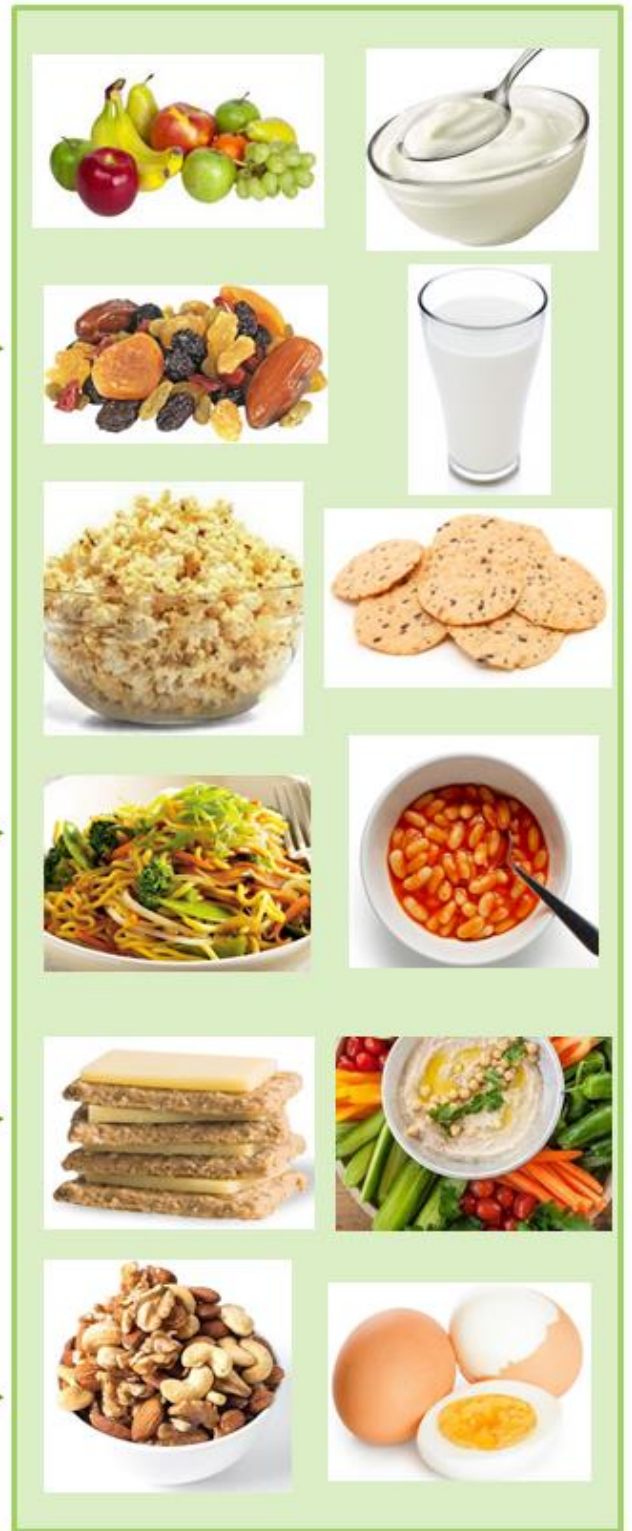
پنیر
1 وعده = 2 پش



هر روز برای هر گروه سنی لبنیات یا جایگزین‌های لبنی سرو شود

14 تا 18 سال	12 تا 13 سال	9 تا 11 سال	4 تا 8 سال	2 تا 3 سال	
3½	3½	2½	2	1½	پسرها
3½	3½	3	1½	1½	دخترها

میان وعده‌ها



خدمات سلامت کودکان و نوجوانان (Child and Adolescent Health Service)
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009
شماره تلفن: 6456 2222 (08)
تپیه شده توسط: تغذیه و رژیم غذایی (Nutrition and Dietetics)
ارجاع: 1405.13 (Farsi) © CAHS 2023



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



سلب مسؤلیت: این نشریه برای اهداف آموزشی و اطلاع رسانی عمومی است. برای هر گونه مشاوره پزشکی مورد نیاز با یک متخصص مراقبت های پزشکی واجد شرایط تماس بگیرید. © ایالت استرالیای غربی، خدمات بهداشتی کودکان و نوجوانان.

این سند را می توان در قالب های جایگزین در صورت درخواست برای افراد دارای معلولیت در دسترس قرار داد.

ما از بنیاد بیمارستان کودکان پرث (Perth Children's Hospital Foundation) برای حمایت مالی آنها از این پروژه قدردانی می کنیم. ما از وزارت بهداشت دولت استرالیا (Australian Government Department of Health) برای اجازه دادن به CAHS برای استفاده از منابع خود در این مطلب 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

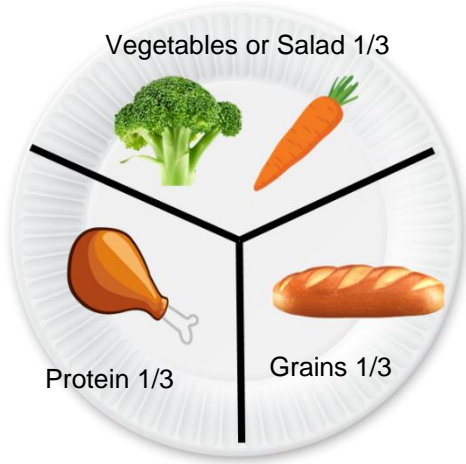
Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.
Drink plenty of water.



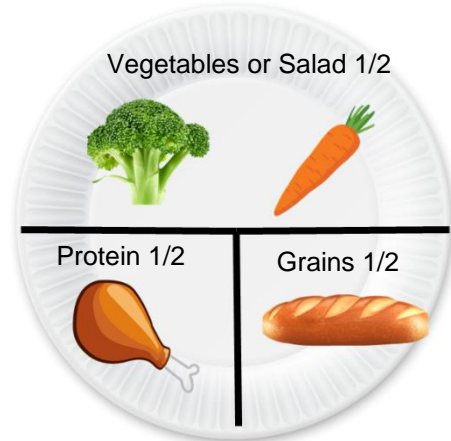
Healthy plate

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

under 5 years

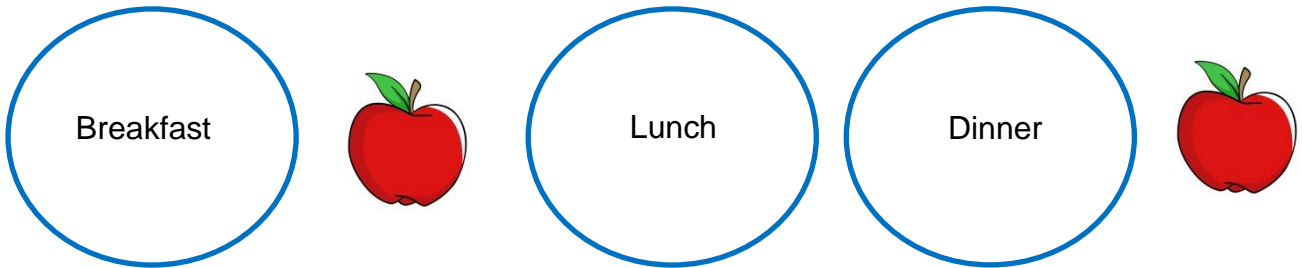


over 5 years



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

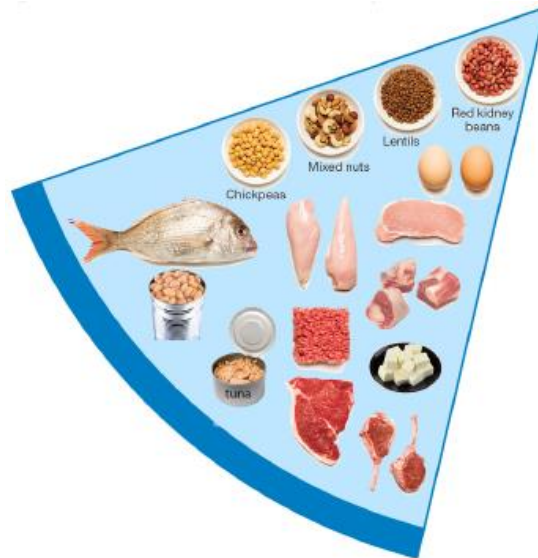
These are good snacks to have



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



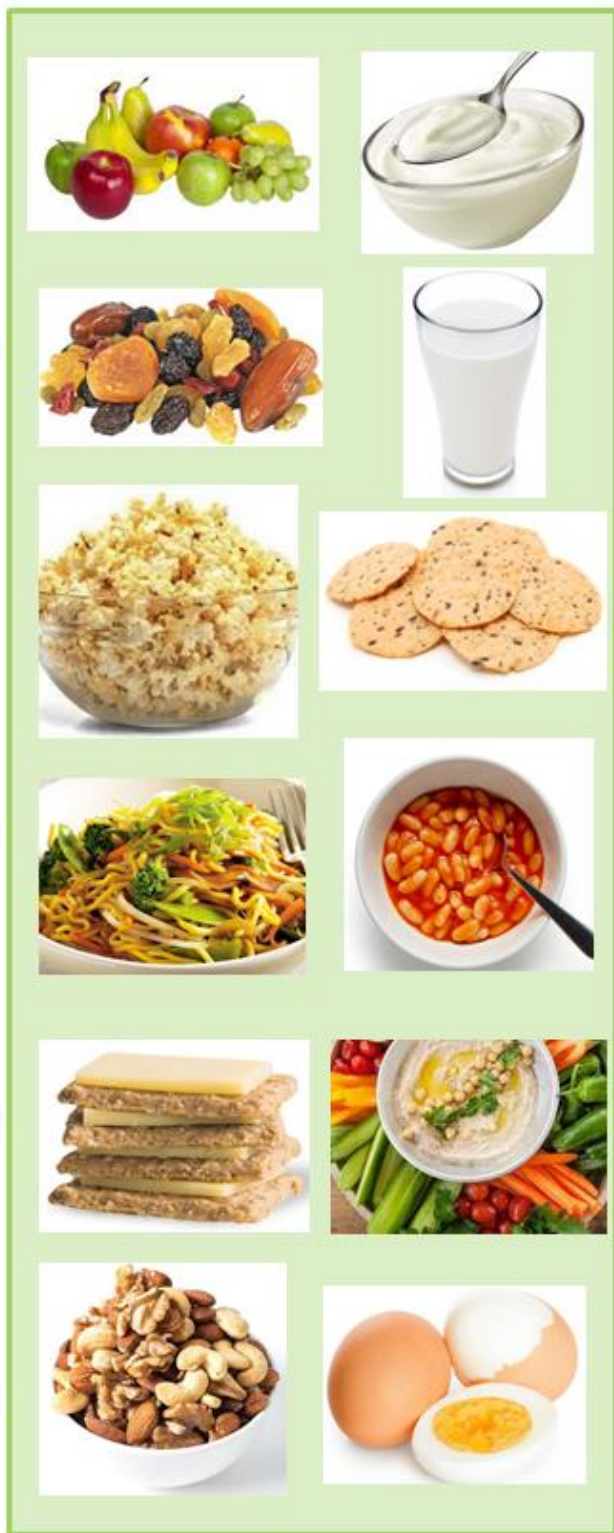
Yoghurt
1 serve = 200g



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: 1405.13 (Farsi) © 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.

