

# الطعام والشراب الصحي (العربية)

## الدليل الأسترالي للأكل الصحي

العربية Arabic

تمتع بتنسيكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من مجموعات الطعام الخمس التالية كل يوم

اشرب الكثير من الماء

أطعمة تحضوي على حبوب، على الأتلب حبوب كاملة و/ أو الأطعمة التي تحضوي على الحبوب والتغذية بالألياف



خضار وبقول/فول/ فاصوليا/لوبيا



اللحم والدجاج الخالي من الدهون والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبقول/الفول/ الفاصوليا/اللوبيا



الحليب والثلث والأجبان و/أو بدائلها، في الغالب قليلة التسم



فواكه

سنستخدم كميات صغيرة



الأطعمة الموجودة في الدائرة معنونة بالإنكليزية للمساعدة على التعرف عليها عند الشراء.

فقط أحياناً وبكميات صغيرة

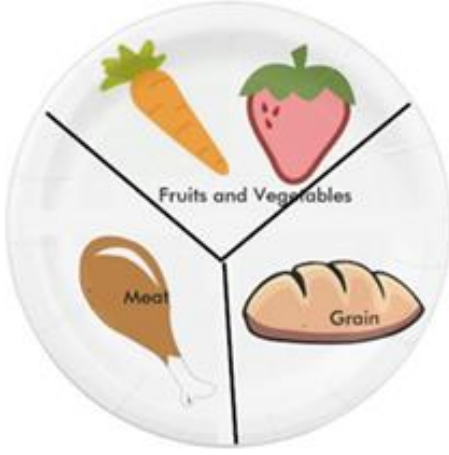


## الطبق الصحي

يُشكل الخبز واللبن والرائب إلى جانب الطبق جزءًا من الطبق

أقل من ٥ سنوات

أكثر من ٥ سنوات



## نمط الطعام الصحي

٣ وجبات أساسية ووجبتان خفيفتان في اليوم



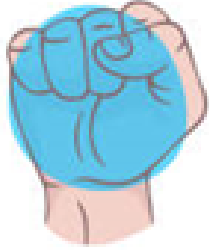
العشاء

الغداء



الإفطار

## الكمية



خبز، أرز، باستا - بحجم قبضة يد



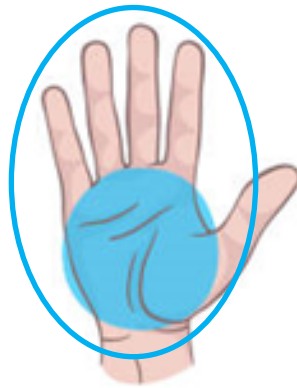
لحم - بحجم راحة اليد



زيت - بحجم إبهام



خضراوات - بحجم كفين اثنين



خبز مسطح - بحجم راحة اليد والأصابع

## الشراب

اشرب الماء كل يوم. أما العصائر والمرطبات فلا تشربها إلا قليلاً



ضع حدًا لما يتناوله الصغار من شاي وقهوة. استعمل القليل من السكر أو من دونه.

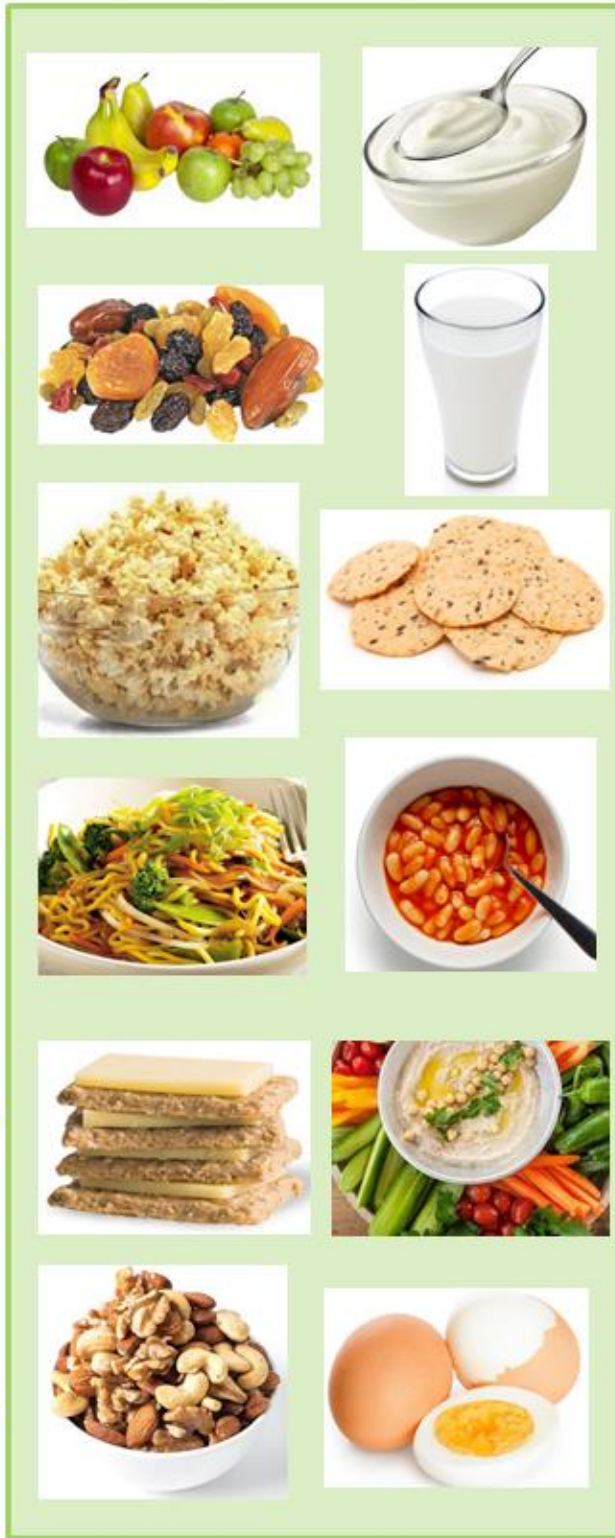


## الوجبات الخفيفة

هذه وجبات خفيفة يمكن تناولها

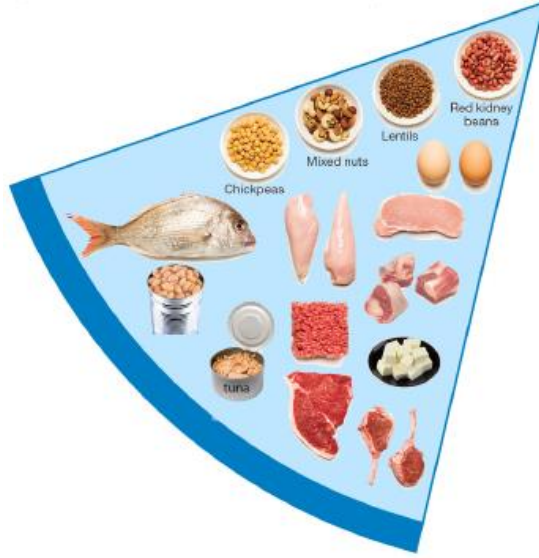


# الوجبات الخفيفة



## أطعمة غنية بالحديد

إن الحديد مادة مهمة لنقل الأوكسجين داخل الجسم، وهذا ما يحافظ على صحتنا (المناعة) ويساعدنا على إنتاج الطاقة كلما كان اللحم أحمر، ارتفع محتواه من الحديد



ما هي الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الحديد؟



الملوخيا / الخضراوات الورقية الخضراء



البقول / الفاصولياء



اللوز / المكسرات / زبدة المكسرات



البيض



## نصائح

بعض الأطعمة والمشروبات تمنع الجسم من امتصاص الحديد

اشرب الحليب خارج وقت تناول الوجبات

كوب واحد فقط في اليوم



حليب، حليب الصويا المدعم

لا تتناول الشاي أو القهوة مع الوجبات



تحتوي الخضراوات والفاكهة على فيتامين (C) الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد. خذ بعضاً منها مع كل وجبة





## أطعمة غنية بفيتامين B<sub>12</sub>

يساعد فيتامين B<sub>12</sub> على الحفاظ على صحة خلايا الدم والأعصاب في الجسم ويساعد على صنع الحمض النووي (DNA).



# أطعمة غنية بالكالسيوم

الكالسيوم مهم من أجل صحة العظام والأسنان



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: 1405.1 (Middle Eastern Arabic) © CAHS 2021

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.

# Healthy eating and drinking



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

www.eatforhealth.gov.au

العربية Arabic

## الدليل الأسترالي للأكل الصحي

تتمتع بتنشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من مجموعات الطعام الخمس التالية كل يوم  
اشرب الكثير من الماء

أطعمة تحتوي على حبوب،  
على الأغلب حبوب كاملة و/  
أو الأطعمة التي تحتوي على  
الحبوب والخبز بالآلياف



اللحم والدجاج الخالي من  
الدهون والأسماك والبيض  
والتوفو والمكسرات  
والبنور والبقول/القول/  
فاصوليا/اللوبيا

استخدم كميات صغيرة



الأطعمة الموجودة في الدائرة  
معدونة بالإنجليزية للمساعدة على  
التعرف عليها عند الشراء.

خضار وبقول/قول/  
فاصوليا/لوبيا



فاكهة

الحليب واللبن والأجبان وأو  
بدائلها، في الغالب قليلة الدسم

فقط أحياناً وبكميات صغيرة

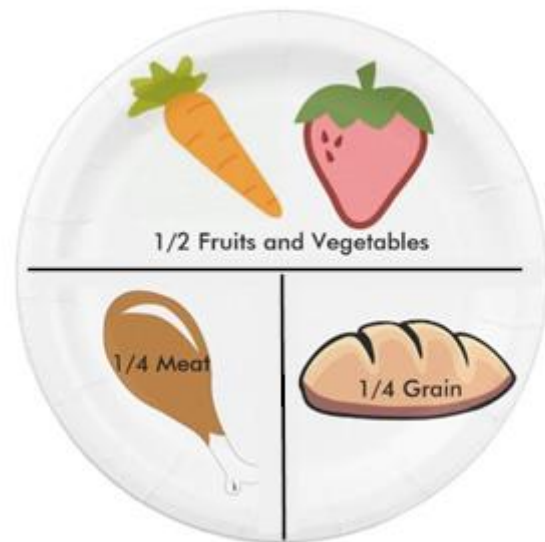
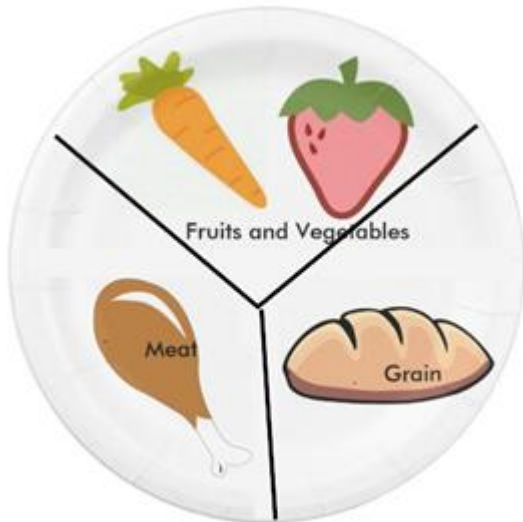


## Healthy plate

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

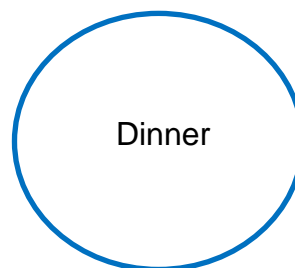
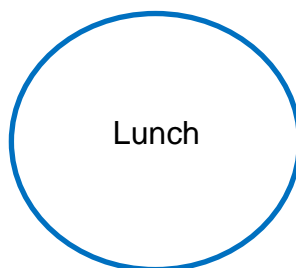
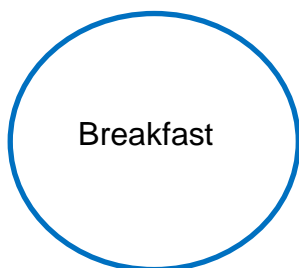
under 5 years

over 5 years



## Healthy eating pattern

3 meals and 2 snacks per day





## How much



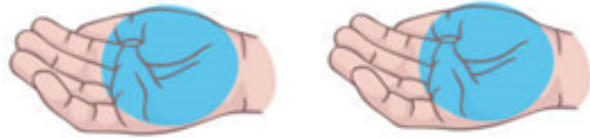
Bread, rice, pasta size of fist



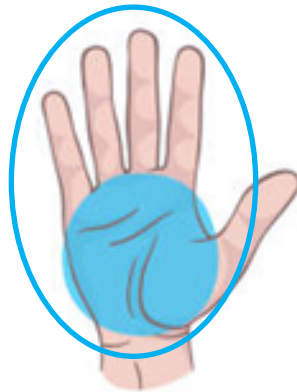
Meat the size of palm of hand



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.



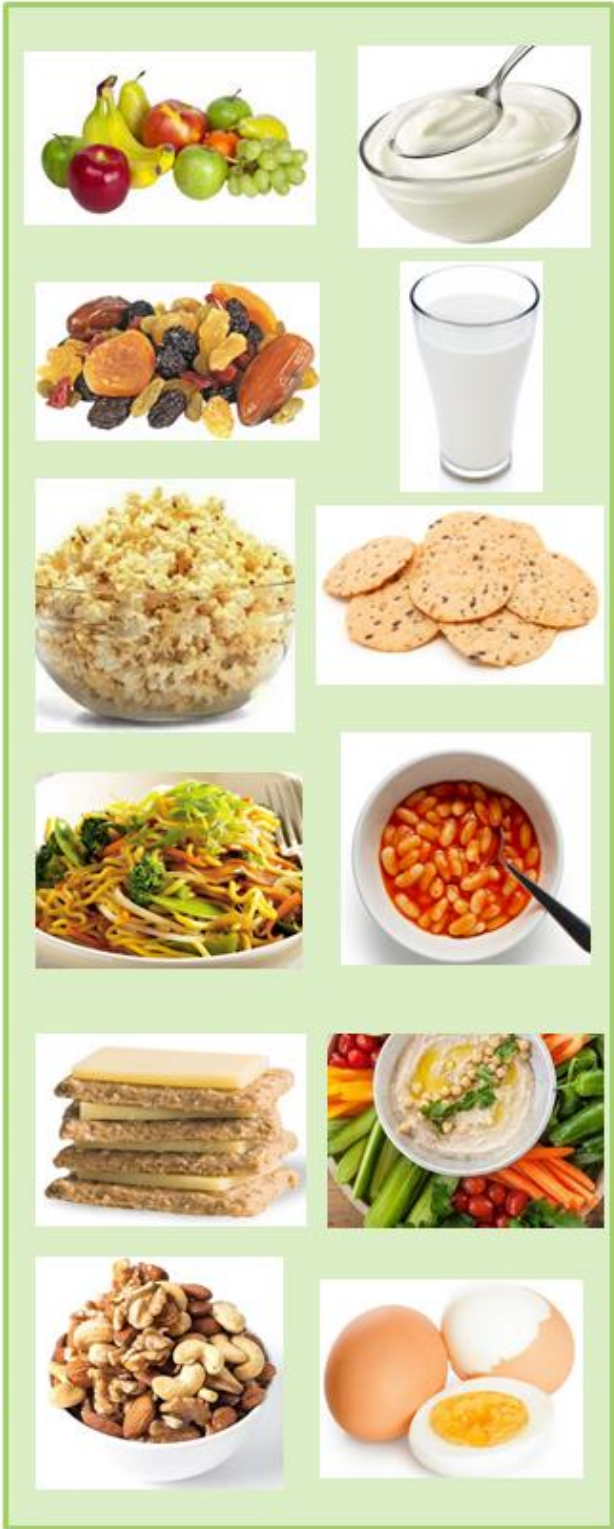
Limit tea and coffee for kids. Use little to no sugar.

## Snacks

These are good snacks to have



# Snacks

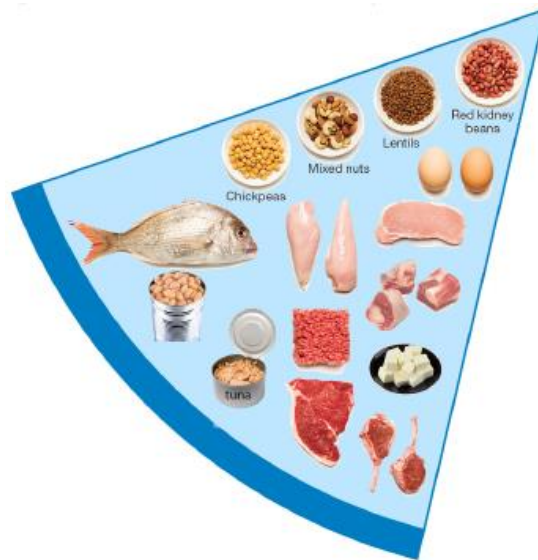




## Iron rich foods

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?



Molokhia / green leafy vegetables



Beans / legumes



Almonds / nuts / nut butters



Eggs

## Tips

Some food and drinks stop the body absorbing iron.

Have milk away from meals

Only 1 cup per day

1



Milk, 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.



## B<sub>12</sub> rich foods

Vitamin B<sub>12</sub> keeps the body's blood cells and nerves healthy and helps make DNA.



## Calcium rich foods

Calcium is important for healthy bones and teeth.



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: 1405.1 (Middle Eastern Arabic) © CAHS 2021

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.