

Здорові продукти та напої



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

eatforhealth.gov.au

Ukrainian

Австралійський посібник зі здорового харчування

Щодня вживайте різноманітні поживні продукти з цих п'яти груп харчових продуктів.

Пийте достатню кількість води.



Вживайте у невеликій кількості



Лише іноді та у невеликій кількості



Вуглеводи
для енергії

Білок для
росту



Овочі
Щоб ваш
організм міг
нормально
функціону-
вати

Тарілка здорового харчування

Хліб та йогурт (як гарнір) входять до складу тарілки

до 5 років

старше 5 років



Здорова звичка

харчування

3-разове харчування та 2 перекуси в день



Кількість їжі



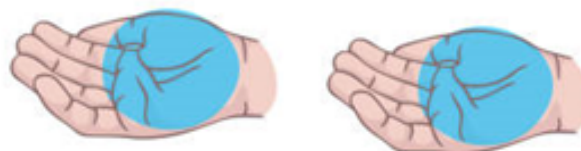
Хліб, рис, макарони –
завбільшки як кулак



М'ясо – завбільшки як
долоня



Олія - завбільшки як
великий палець



Овочі – завбільшки як дві
долоні



Напої

Пийте воду щоденно. Соки та безалкогольні напої – лише іноді



Обмежте чай і каву для дітей. Додавайте небагато або зовсім не додавайте цукру.



Перекуси

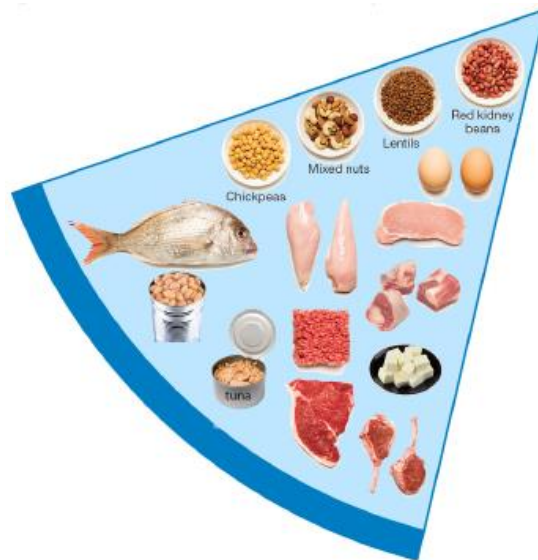
Ось такі перекуси корисні



Продукти, багаті на залізо

Залізо важливо, бо воно допомагає переносити кисень по всьому організму, підтримувати добре самопочуття (імунітет) та виробляти енергію

Чим червоніше м'ясо, тим більше заліза воно містить



Які інші продукти містять залізо?



Печені боби



Зелені листові овочі



Шпинат



Яйця



Приготовані бобові



Пюре/паста/порошок з мигдалю або арахісу



Підказки

Деякі продукти та напої не дають організму поглинати залізо

Не пийте молоко разом з їжею

Тільки 1 стакан в день

1



Коров'яче молоко або збагачене соєве молоко

1 порція = 250 мл

Ніякого чаю або кофе з їжею



Овочі та фрукти містять вітамін С, який допомагає організму поглинати залізо. Додавайте їх до кожної їжі



Продукти, багаті на вітамін В₁₂

Вітамін В₁₂ підтримує здоров'я кров'яних клітин та нервів в організмі і допомагає виробляти ДНК.



Продукти, багаті на кальцій

Кальцій важливий для здорових кісток і зубів



Коров'яче молоко або
збагачене соєве молоко
1 порція = 250 мл



Сир
1 порція = 2 шматочки



Йогурт
1 порція = 200 г

Щоденні порції молочних або альтернативних продуктів для вікових груп					
	2-3 роки	4-8 років	9-11 років	12-13 років	14-18 років
Хлопці	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Дівчата	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½

Перекуси





Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service
(Служба здоров'я дітей та підлітків, CAHS)
Адреса: 15 Hospital Avenue, Nedlands, WA,
6009.
Телефон: (08) 6456 2222
Видано: Відділом харчування та дієтології
Довід. №: 1405.11 (Ukrainian) © CAHS
2023 р.

Для людей з інвалідністю за запитом цей документ
може надаватися в альтернативних форматах.

Попередження: Ця публікація - для загальних освітньо-інформаційних цілей. Зверніться до кваліфікованого медичного працівника, якщо необхідна медична консультація.
© CAHS (Служба здоров'я дітей та підлітків штату Західної Австралії)

Ми вдячні Фонду «Дитяча лікарня Перта» та організації «Healthway» за фінансову підтримку цього проекту, здійсненого спільно з багатокультурною службою жіночого здоров'я «Ishar».
Ми дякуємо Австралійський державний департамент охорони здоров'я за дозвіл CAHS використовувати їх ресурси в цій публікації.



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

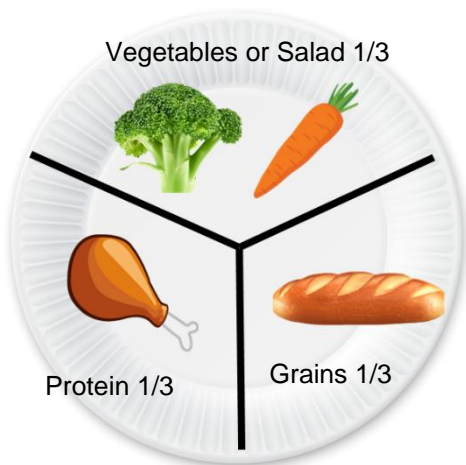




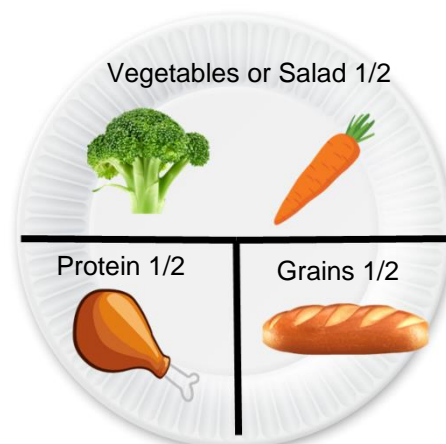
Healthy plate

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

under 5 years

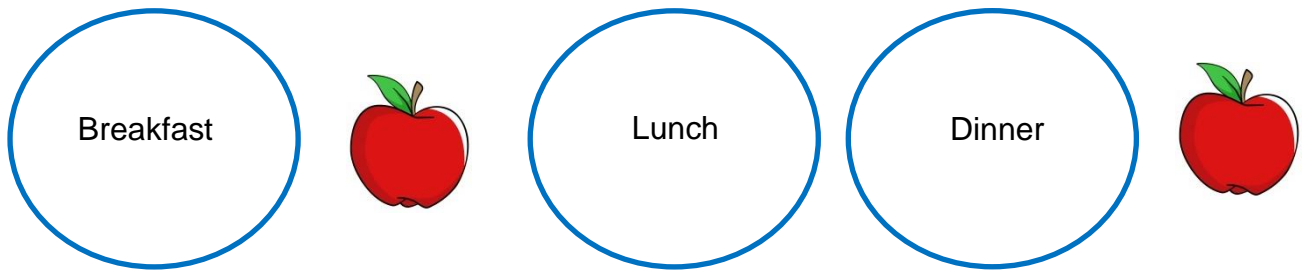


over 5 years



Healthy eating pattern

3 meals and 2 snacks per day



How much



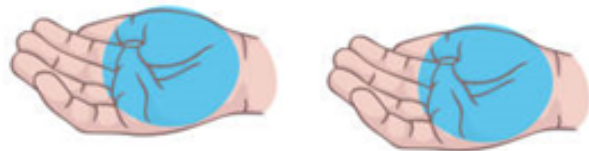
Bread, rice, pasta size of fist



Meat the size of palm of hand



Oil the size of thumb



Vegetables the size of two palms



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

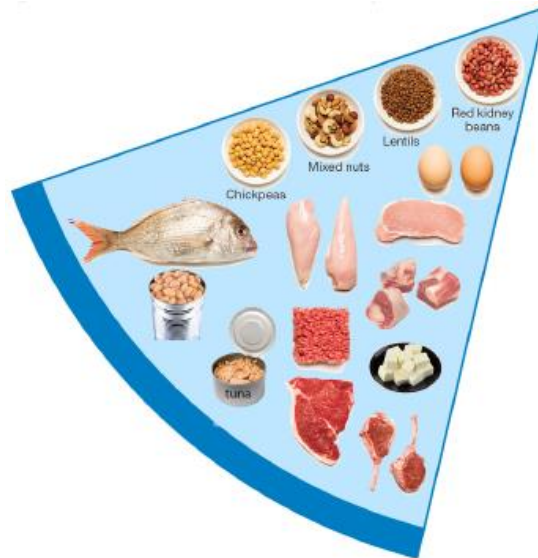


Iron Rich Foods

Health Facts

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



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

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: 1405.11 (Ukrainian) © 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.

