



جعبه نهار را خنک نگه دارید

Keep your lunchbox cool – Farsi



- از پاکت‌های عایق دار یا جعبه نهار استفاده کنید.
- تکه‌های یخ در جعبه نهار بگذارید.
- نوشیدنی یخ زده (آب، شیر) در جعبه نهار بگذارید.
- غذاهای مناسب را منجمد کنید (مثلاً ساندویچ‌ها، ماست).
- نهار را در محلی خنک دور از افتاب نگه دارید.

کودک من چه باید بنوشد؟

What should my child drink? – Farsi

- بهترین نوشیدنی آب است. آب لوله کشی فلوراید دارد که به مواظبت از دندان کمک می‌کند.
- شیر، هم به صورت ساده و هم با مزه‌های مختلف نیز انتخاب خوبی است چون شیر برای رشد استخوان مفید است.
- مقدار آب میوه 100% باید محدود باشد چون آب میوه زیاد باعث خرابی دندان می‌شود. بهتر است که آب میوه را با آب رقیق کنید یا میوه تازه به او بدهید که الیاف هم دارد.
- بهترین کار این است که از نوشیدنی‌های طعم میوه، نوشیدنی‌های گازدار، کوردیال و نوشیدنی‌های ورزشی اجتناب کنید. همه آنها شکر اضافه و اسیدهایی دارند که ممکن است باعث فساد دندان شود.

کودکان به روزی 6 - 4 فنجان نوشیدنی احتیاج دارند.



سعی کنید کودکان را تشویق کنید تا آب یا شیر بنوشند. جعبه‌های سردار شیر UHT (شیری که دیر فاسد می‌شود) وجود دارند که می‌شود آنها را به صورت یخ زده به مدرسه برد. استفاده از بطری‌های رنگی می‌تواند کودکان را تشویق کند که آب بنوشند.

میوه و سبزیجات

Fruit and vegetables – Farsi

میوه و سبزیجات تأمین کننده ویتامین‌ها، املاح، مواد ضد اکسند و الیاف می باشند. تحقیقات نشان داده است که خوردن میوه و سبزیجات از ما در مقابل بیماری‌ها در مراحل بعدی زندگی محافظت می‌کند. بیشتر استرالیایی‌ها به اندازه کافی میوه و سبزیجات نمی‌خورند.

چقدر باید بخوریم؟

برای کودکان مدرسه‌ای و بزرگسالان: روزی 2 وعده میوه و 5 وعده سبزیجات به شرحی که در زیر آمده است.



برای کودکان زیر 5 ساله: 1 وعده میوه و 3 وعده سبزیجات

1 وعده میوه = یک تکه متوسط مثلاً سیب، موز، پرتقال، خوشه کوچک انگور

یا = 1 فنجان کمپوت میوه

یا = 1.5 قاشق غذاخوری میوه خشک

1 وعده سبزیجات = 1/2 فنجان سبزیجات پخته

یا = 1 فنجان سالاد

charge through your day
with 2 fruit & 5 vegetables

حقایق مربوط به نان

Facts on bread – Farsi

نان چاق کننده نیست.

در حقیقت نان کم چربی است و غذای خوبی برای کنترل وزن است. نان باعث نمی‌شود که وزن ما زیاد شود. چیزهای چربی که روی نان می‌مالیم باعث از زیاد وزن می‌شود.

نان پر از الیاف است.

در حقیقت، نان یکی از بهترین منابع الیاف است. نانهای سبوس دار و دانه دار بیشترین الیاف را دارند. نان، ویتامین ب، پروتئین و مواد معدنی نیز دارد.

نان غذای سریع و آسانی برای نهار یا خوراک سرپایی است.

در حقیقت، ما در استرالیا انواع بسیاری نان داریم.

بعضی از انواع زیر را امتحان کنید:

| | |
|------------------|------------|
| نان شیرینی حلقوی | نان لواش |
| نان جو | نان لبنانی |
| کلوچه | فوکاچیا |
| نان هندی | نان میوه |





لبنیات

Dairy foods – Farsi

شیر و لبنیات مثل پنیر و ماست برای سلامتی ما مهمند چون کلسیم دارند. کودکان در حال رشد برای ساختن استخوانهای قوی و سالم به کلسیم نیاز دارند. کودکان باید روزی 3 وعده کلسیم بخورند. مثلاً اگر کودکی مواد زیر را بخورد تمام کلسیم لازم برای یک روز را به دست می‌آورد:



1 برش پنیر



1 ظرف ماست



1 لیوان شیر

چند ایده برای زیاد کردن کلسیم در رژیم غذایی کودکان:



| | | |
|---------------|----------------|----------------------|
| شیر روی سریال | پنیر روی پاستا | فروچه |
| ماست | میلک شیک | ماست چکیده بعنوان دپ |
| بستنی | کاستارد | پنیر روی نان توست |

مراقبت از دندانها

Looking after your teeth – Farsi

خوردن و نوشیدن مواد غذایی مناسب به محافظت از دندانها کمک می‌کند. نکاتی برای محافظت از دندانهای کودکان:

- 😊 تعداد خوراکیهای سربایی را به سه بار در روز محدود کنید چون خوراک سربایی به تعداد زیاد باعث فساد دندان می‌شود.
- 😊 غذاهایی را که به دندان می‌چسبند کم کنید، مثلاً شیرینی، لواشک میوه، بیسکویت، چیپس و شکلات.
- 😊 غذاهای سربایی سالم مثل میوه، سبزیجات، پنیر، ماست و شیر به او پیشنهاد کنید.
- 😞 از نوشیدنیهای گازدار، آب میوه، کوردیال و نوشیدنیهای ورزشی اجتناب کنید. اینگونه نوشیدنیها شکر و اسیدهایی دارند که ممکن است به دندان صدمه بزنند.
- 😞 آب میوه زیاد دندانها را خراب می‌کند.
- 😊 مقدار آب میوه بدون شکر را به 1 فنجان در روز محدود کنید. آب میوه را حداقل نصف به نصف با آب رقیق کنید.
- 😊 لبنیات صدمه به دندان را کاهش می‌دهد.
- 😊 تشویقش کنید که آب بنوشد و بعد از غذا خوردن دندانهایش را بشوید.



صبحانه مهمتر از آن است که فکر می‌کنید

Breakfast, more important than you think – Farsi

همه ما شنیده‌ایم که صبحانه مهمترین وعده غذای روز است. ولی واقعاً چقدر مهم است؟ تحقیقات نشان داده است که خوردن صبحانه، حافظه و مدت تمرکز حواس را بیشتر می‌کند. کودکانی که صبحانه می‌خورند عملکردشان در مدرسه بهتر است. اگر کودکان صبحانه نخورند ممکن است از مواد معدنی ضروری مثل آهن و کلسیم محروم شوند.

بعضی ایده‌های خوب برای صبحانه که کودکان از آن لذت می‌برند عبارتند از:



کانجی (پاریچ برنج آسیایی)

کرم موز

ماست چکیده / خیار / گوجه فرنگی در نان پیتا

ساندویچ پنیر و گوجه فرنگی توست شده

توست وجمایت و قاج پرتقال



سریال و شیر

اسپاگتی / لوبیای کبابی روی توست

میوه و کاستارد

کره بادام زمینی روی نان کشمش دار

نودل

سریال و ماست

تخم مرغ آب پز روی کلوچه

بشقاب میوه

کمپوت میوه و ماست

غذاهای سرپایی

Snack foods – Farsi

خیلی از غذاهای سرپایی ناسالم هستند چون مقدار زیادی چربی، شکر و نمک دارند. خوردن چربی، شکر و نمک به مقدار زیاد خطر بیماری در زندگی آینده را بیشتر می‌کند. در رژیم غذایی یک کودک ممکن است غذاهای سرپایی جای غذاهای مغذی تر را بگیرند.



این غذاهای سرپایی ناسالمند:

بیسکویت‌های شیرین

شکلات

هلت بار

تکه‌های لواشک

چیپس

کیک



بهترین کار این است که کودکان این چیزها را فقط گاه به گاه بخورند. این غذاهای سرپایی ممکن است خوشمزه باشند ولی برای بدنهای در حال رشد زیاد مغذی نیستند.

تناول هذه الأطعمة كبديل صحي:

کلوچه

نان میوه‌ای

پیکلت

پنیر یا نان بیکن دار

ماست

پنیر

فروچه

شیر

میوه

میوه خشک

دو عدد میوه

کمپوت میوه

ذرت بوداده

چیپس ذرت

کراکر برنج

پرتزل

