



# الدليل الأسترالي للأكل الصحي

تمتع بتشكيلة 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 والغنية بالألياف

خضار وبقول/فول/فاصوليا/لوبيا



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



الحليب واللبن والأجبان و/أو بدائلها، في الغالب قليلة الدسم

فواكه

استخدم كميات صغيرة



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

فقط أحياناً وبكميات صغيرة



# ما هو المقدار المعياري؟

# مقادير في اليوم

يمكن للمنتج أن يكون طازجاً أو مثلجاً أو موضباً أو معلباً



	٧٠ عاماً +	٥١ - ٧٠ عاماً	١٩ - ٥٠ عاماً	
الرجال	٥	٥ ونصف	٦	
النساء	٥	٥	٥	
	١٤ - ١٨ عاماً	١٢ - ١٣ عاماً	٩ - ١١ عاماً	٤ - ٨ أعوام
صبيا	٥ ونصف	٥ ونصف	٥	٤ ونصف
بنات	٥	٥	٥	٤ ونصف

خضار وبقول/فول/فاصوليا/لوبياء - ٧٥ غرام تقريباً



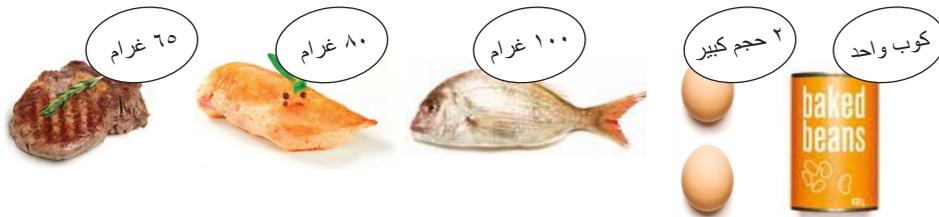
	٧٠ عاماً +	٥١ - ٧٠ عاماً	١٩ - ٥٠ عاماً	
الرجال	٢	٢	٢	
النساء	٢	٢	٢	
	١٤ - ١٨ عاماً	١٢ - ١٣ عاماً	٩ - ١١ عاماً	٤ - ٨ أعوام
صبيا	٢	٢	٢	١ ونصف
بنات	٢	٢	٢	١ ونصف

فواكه - ١٥٠ غرام تقريباً



	٧٠ عاماً +	٥١ - ٧٠ عاماً	١٩ - ٥٠ عاماً	
الرجال	٤ ونصف	٦	٦	
النساء	٣	٤	٤	
	١٤ - ١٨ عاماً	١٢ - ١٣ عاماً	٩ - ١١ عاماً	٤ - ٨ أعوام
صبيا	٧	٦	٥	٤
بنات	٧	٥	٤	٤

أطعمة تحتوي على حبوب، على الأغلب حبوب كاملة و/أو الأطعمة التي تحتوي على الحبوب والغنية بالألياف



	٧٠ عاماً +	٥١ - ٧٠ عاماً	١٩ - ٥٠ عاماً	
الرجال	٢ ونصف	٢ ونصف	٣	
النساء	٢	٢	٢ ونصف	
	١٤ - ١٨ عاماً	١٢ - ١٣ عاماً	٩ - ١١ عاماً	٤ - ٨ أعوام
صبيا	٢ ونصف	٢ ونصف	٢ ونصف	١ ونصف
بنات	٢ ونصف	٢ ونصف	٢ ونصف	١ ونصف

اللحم والدجاج الخالي من الدهون والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقول/فول/فاصوليا/لوبياء



	٧٠ عاماً +	٥١ - ٧٠ عاماً	١٩ - ٥٠ عاماً	
الرجال	٣ ونصف	٢ ونصف	٢ ونصف	
النساء	٤	٤	٢ ونصف	
	١٤ - ١٨ عاماً	١٢ - ١٣ عاماً	٩ - ١١ عاماً	٤ - ٨ أعوام
صبيا	٣ ونصف	٣ ونصف	٢ ونصف	٢
بنات	٣ ونصف	٣ ونصف	٣	١ ونصف

الحليب واللبن والأجبان و/أو بدائلها، في الغالب قليلة الدسم

أصدرته المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سوني والمنطقة الصحية المحلية لغرب سوني والمنطقة الصحية المحلية لمدينة سوني - أيار/مايو ٢٠١٤

وفقاً لمعلومات قدمتها الجمعية الوطنية للبحوث الصحية والطبية

250ml = كوب واحد