



راهنمایی استرالیا به خوردن غذای سالم

از انواع گسترده ای از غذاهای مغذی از این پنج
گروپ مواد غذایی هر روز لذت ببرید

مقدار زیادی از آب بنوشید

غذاهای دانه دانه
(سریال)، بیشتر سبوس
دار و/یا انواع مختلف
با فیبر بلند

سبزیجات و حبوبات
/ انواع لوبیاها



گوشت بدون چربی
و مرغ، ماهی، تخم ها،
توفو، چهار مغز، خسته جات،
حبوبات و / انواع لوبیاها

شیر، ماست، پنیر و / یا جایگزین
آنها، بیشتر چربی کاهش شده

از مقادیر کم استفاده کنید

فقط بعضی اوقات و در مقادیر کم



مواد غذایی با علامه
چسبیده دایروی به زبان
انگلیسی برای شناسایی
هنگام خرید کمک مینماید



يك معيار خوراك غذا چيست؟

خوراك غذا در هر روز

محصولات می تواند تازه، یخ زده، بسته بندی شده و یا حلی پوشانده شده/ قطعی حلی باشد



70+ سال	51-70 سال	19-50 سال			
5	5½	6	مردها		
5	5	5	زن ها		
14-18 سال	12-13 سال	9-11 سال	4-8 سال	2-3 سال	
5½	5½	5	4½	2½	پسران
5	5	5	4½	2½	دختران

سبزیجات و حبوبات/ انواع لوبیا ها - تقریباً 75 گرام



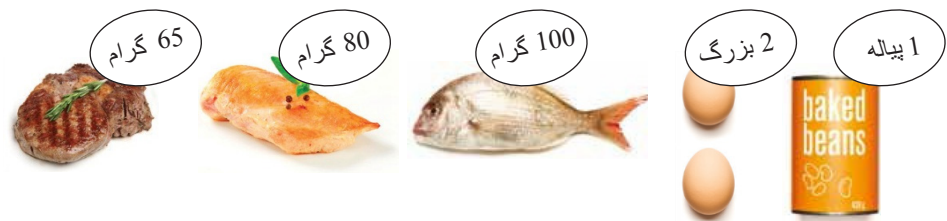
70+ سال	51-70 سال	19-50 سال			
2	2	2	مردها		
2	2	2	زن ها		
14-18 سال	12-13 سال	9-11 سال	4-8 سال	2-3 سال	
2	2	2	1½	1	پسران
2	2	2	1½	1	دختران

میوه - تقریباً 150 گرام



70+ سال	51-70 سال	19-50 سال			
4½	6	6	مردها		
3	4	6	زن ها		
14-18 سال	12-13 سال	9-11 سال	4-8 سال	2-3 سال	
7	6	5	4	4	پسران
7	5	4	4	4	دختران

غذا های دانه دانه (سریال)، بیشتر سبوس دار و/ یا انواع مختلف با فیبر بلند



70+ سال	51-70 سال	19-50 سال			
2½	2½	3	مردها		
2	2	2½	زن ها		
14-18 سال	12-13 سال	9-11 سال	4-8 سال	2-3 سال	
2½	2½	2½	1½	1	پسران
2½	2½	2½	1½	1	دختران

گوشت بدون چربی و مرغ، ماهی، تخم ها، توفو، چهار مغز، خسته جات، حبوبات و / انواع لوبیا ها



70+ سال	51-70 سال	19-50 سال			
3½	2½	2½	مردها		
4	4	2½	زن ها		
14-18 سال	12-13 سال	9-11 سال	4-8 سال	2-3 سال	
3½	3½	2½	2	1½	پسران
3½	3½	3	1½	1½	دختران

شیر، ماست، پنیر و / یا جایگزین آنها، بیشتر چربی کاهش شده

— توسط منطقه محلی صحت جنوب غرب سیدنی، منطقه محلی غرب سیدنی و منطقه محلی صحت سیدنی تولید شده

می 2014

1 پیمانه = 250mL

بر اساس مواد ارائه شده توسط صحت ملی و شورای تحقیقات طبی