



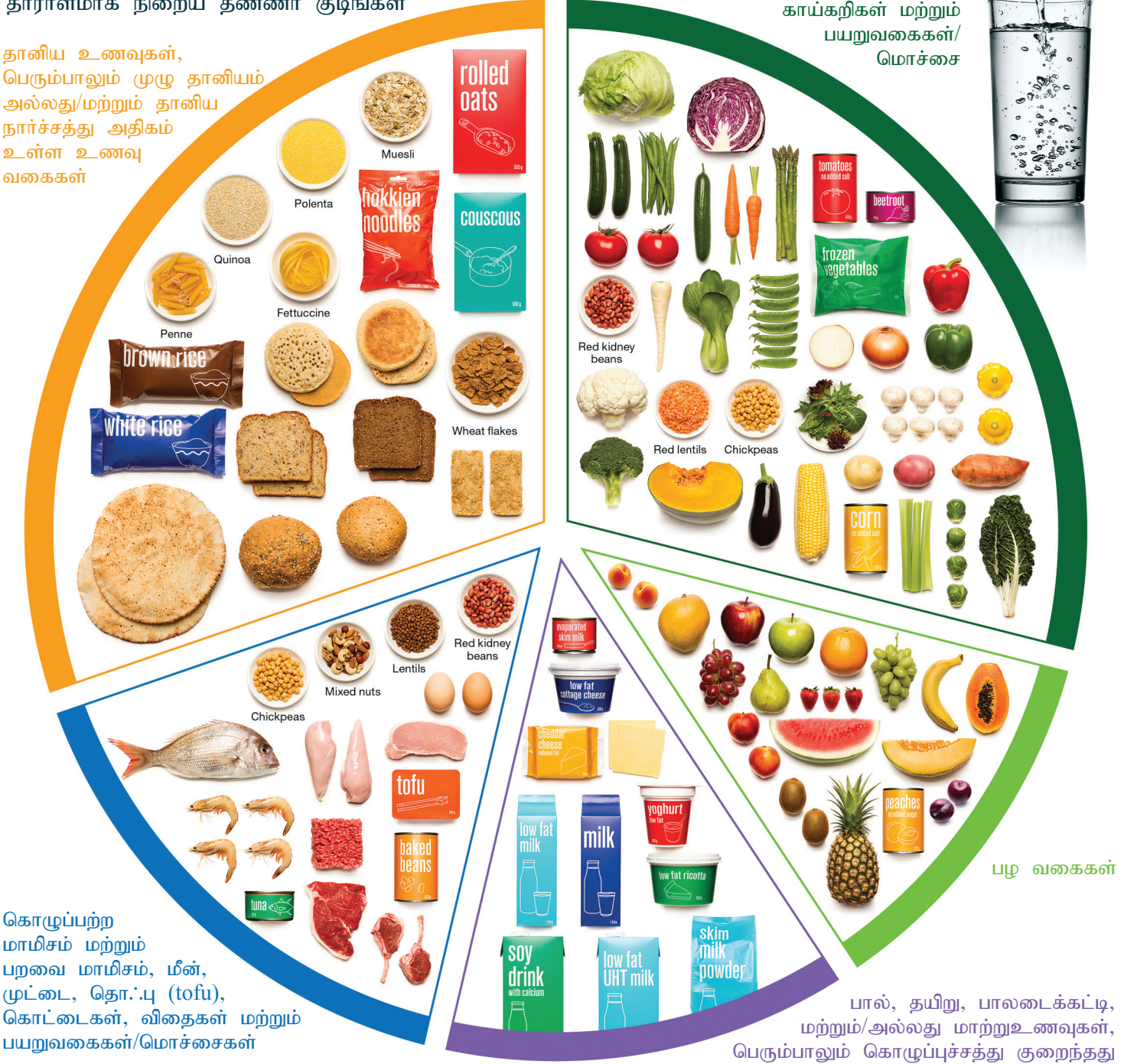
ஆரோக்கிய உணவு குறித்த அவுஸ்திரேலிய வழிகாட்டி

இந்த ஐந்து வகையான உணவு வகைகளிலிருந்தும் பலதரப்பட்ட போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகளை அன்றாடம் தெரிவு செய்து உண்டு மகிழுங்கள்!

தாராளமாக நிறைய தண்ணீர் குடிங்கள்

தானிய உணவுகள்,
பெரும்பாலும் முழு தானியம்
அல்லது/மற்றும் தானிய
நார்ச்சத்து அதிகம்
உள்ள உணவு
வகைகள்

காய்கறிகள் மற்றும்
பயறுவகைகள்/
மொச்சை



கொழுப்புற்ற
மாமிசம் மற்றும்
பறவை மாமிசம், மீன்,
முட்டை, தொப்பு (tofu),
கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும்
பயறுவகைகள்/மொச்சைகள்

சிறு அளவில் பாவியுங்கள்

சில வேளைகளிலும் மற்றும் சிறு அளவில் மட்டுமே



நீங்கள் கடையில்
வாங்கும்போது எளிதில்
அடையாளம் காண்பதற்காக
உணவு வகைகளின் பெயர்கள்
வட்டத்திற்குள் ஆங்கிலத்தில்
குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.



தரப்படுத்தப்பட்ட பரிமாறல்அளவு என்பது என்ன?

ஒரு நாளுக்கு உரிய பரிமாறல்அளவுகள்

உணவு உற்பத்திப்பொருட்கள் புத்தம் புதியதாகவும், உறையவைக்கப்பட்டதாகவும், பொட்டலத்தில்/சுவனையில் அடைக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கலாம்.



	19-50 வயது	51-70 வயது	70+ வயது
ஆண்கள்	6	5½	5
பெண்கள்	5	5	5

	2-3 வயது	4-8 வயது	9-11 வயது	12-13 வயது	14-18 வயது
சிறுவர்	2½	4½	5	5½	5½
சிறுமியர்	2½	4½	5	5	5

காய்கறிகள் மற்றும் பயறுவகைகள்/மொச்சை – ஏறத்தாழ 75 கிராம்



	19-50 வயது	51-70 வயது	70+ வயது		
ஆண்கள்	2	2	2		
பெண்கள்	2	2	2		
	2-3 வயது	4-8 வயது	9-11 வயது	12-13 வயது	14-18 வயது
சிறுவர்	1	1½	2	2	2
சிறுமியர்	1	1½	2	2	2

பழம் கிட்டத்தட்ட 150 கிராம்



	19-50 வயது	51-70 வயது	70+ வயது		
ஆண்கள்	6	6	4½		
பெண்கள்	6	4	3		
	2-3 வயது	4-8 வயது	9-11 வயது	12-13 வயது	14-18 வயது
சிறுவர்	4	4	5	6	7
சிறுமியர்	4	4	4	5	7

தானிய உணவுகள், பெரும்பாலும் முழு தானியம் அல்லது/மற்றும் தானிய நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள்



	19-50 வயது	51-70 வயது	70+ வயது
ஆண்கள்	3	2½	2½
பெண்கள்	2½	2	2

	2-3 வயது	4-8 வயது	9-11 வயது	12-13 வயது	14-18 வயது
சிறுவர்	1	1½	2½	2½	2½
சிறுமியர்	1	1½	2½	2½	2½

கொழுப்பற்ற மாமிசம் மற்றும் பறவை மாமிசம், மீன், முட்டை, தொப்பு (tofu), கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் பயறுவகைகள்/மொச்சைகள்



	19-50 வயது	51-70 வயது	70+ வயது
ஆண்கள்	2½	2½	3½
பெண்கள்	2½	4	4

	2-3 வயது	4-8 வயது	9-11 வயது	12-13 வயது	14-18 வயது
சிறுவர்	1½	2	2½	3½	3½
சிறுமியர்	1½	1½	3	3½	3½

பால், தயிறு, பாலடைக்கட்டி, மற்றும்/அல்லது மாற்றுஉணவுகள், பெரும்பாலும் கொழுப்புச்சத்து குறைந்தது

‘தென் மேற்கு ஸிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்’, ‘மேற்கு ஸிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்’ மற்றும் ‘ஸிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்’ -மே 2014

கோப்பை = 250mL

‘தேசிய உடல்நலம் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுக் குழு’வினரால் அளிக்கப்பட்ட தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது