



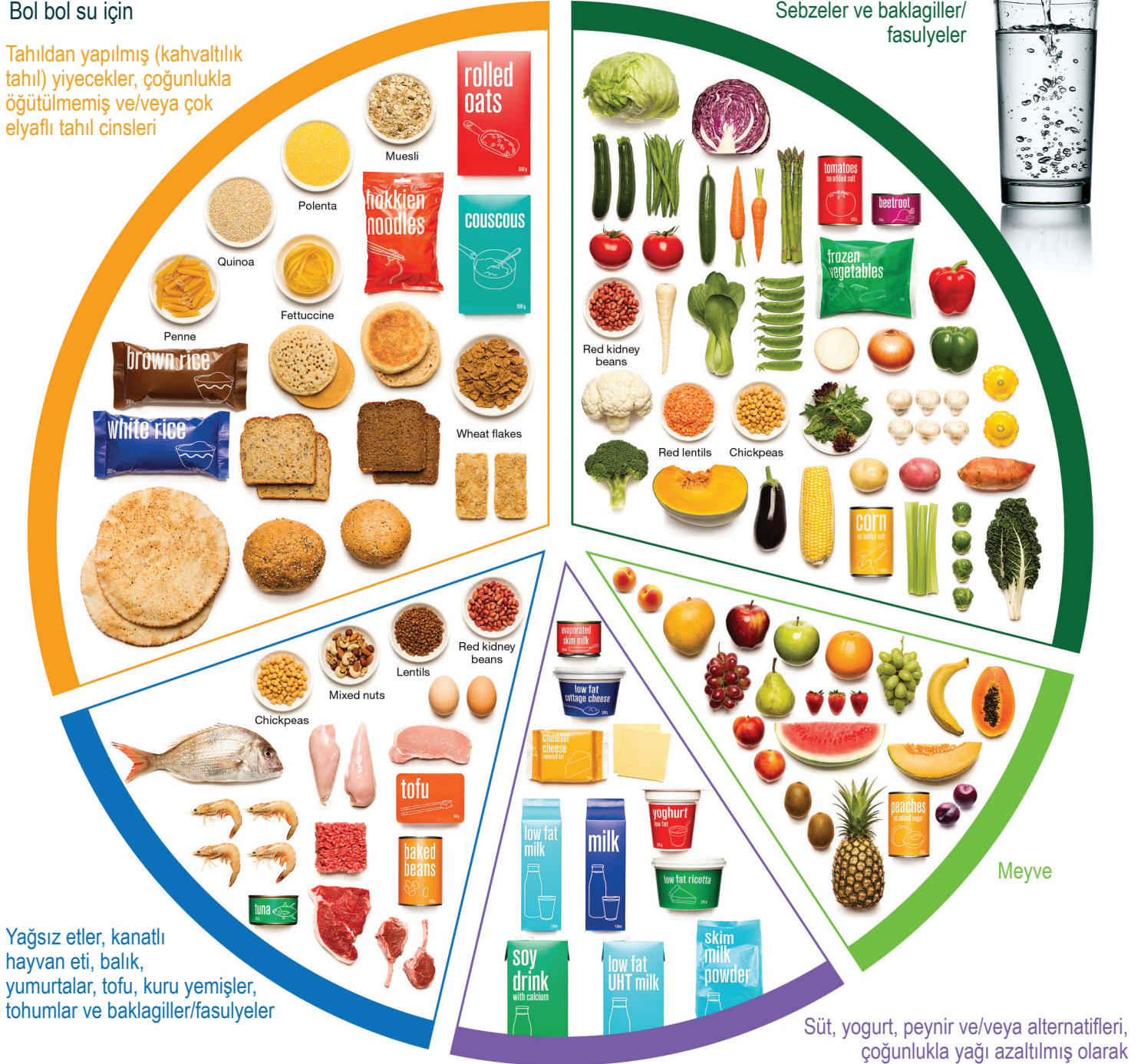
Avustralya Sağlıklı Beslenme Kılavuzu

Her gün, bu beş yiyecek grubunda listelenen çok çeşitli besleyici yiyeceklerin keyfini yaşayın

Bol bol su için

Tahıldan yapılmış (kahvaltılık tahıl) yiyecekler, çoğunlukla öğütülmemiş ve/veya çok elyafılı tahıl cinsleri

Sebzeler ve baklagiller/fasulyeler



Yağsız etler, kanatlı hayvan eti, balık, yumurtalar, tofu, kuru yemişler, tohumlar ve baklagiller/fasulyeler

Süt, yogurt, peynir ve/veya alternatifleri, çoğunlukla yağı azaltılmış olarak

Az miktarda kullanın

Yalnızca arada bir ve az miktarlarda



Çember içine alınmış yiyecekler satın alma sırasında tanınması için İngilizce olarak isimlendirilmiştir.



Standart porsiyon nedir?

Günlük porsiyonlar

Ürünler taze, dondurulmuş, ambalajlı veya konserve olabilir



	19-50 yaş	51-70 yaş	70 yaş üstü
Erkekler	6	5½	5
Kadınlar	5	5	5

	2-3 yaş	4-8 yaş	9-11 yaş	12-13 yaş	14-18 yaş
Erkek çocuklar	2½	4½	5	5½	5½
Kız çocuklar	2½	4½	5	5	5

Sebzeler ve baklagiller/fasulyeler – yaklaşık 75 gram



	19-50 yaş	51-70 yaş	70 yaş üstü
Erkekler	2	2	2
Kadınlar	2	2	2

	2-3 yaş	4-8 yaş	9-11 yaş	12-13 yaş	14-18 yaş
Erkek çocuklar	1	1½	2	2	2
Kız çocuklar	1	1½	2	2	2

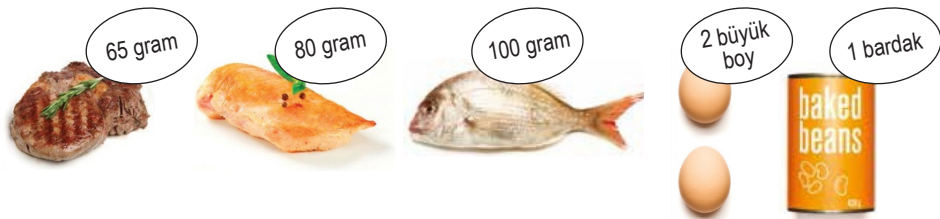
Meyve – yaklaşık 150 gram



	19-50 yaş	51-70 yaş	70 yaş üstü
Erkekler	6	6	4½
Kadınlar	6	4	3

	2-3 yaş	4-8 yaş	9-11 yaş	12-13 yaş	14-18 yaş
Erkek çocuklar	4	4	5	6	7
Kız çocuklar	4	4	4	5	7

Tahıldan yapılmış (kahvaltılık tahıl) yiyecekler, çoğunlukla öğütülmemiş ve/veya çok elyafı tahıl cinsleri



	19-50 yaş	51-70 yaş	70 yaş üstü
Erkekler	3	2½	2½
Kadınlar	2½	2	2

	2-3 yaş	4-8 yaş	9-11 yaş	12-13 yaş	14-18 yaş
Erkek çocuklar	1	1½	2½	2½	2½
Kız çocuklar	1	1½	2½	2½	2½

Yağsız etler, kanatlı hayvan eti, balık, yumurtalar, tofu, kuru yemişler, tohumlar ve baklagiller/fasulyeler



	19-50 yaş	51-70 yaş	70 yaş üstü
Erkekler	2½	2½	3½
Kadınlar	2½	4	4

	2-3 yaş	4-8 yaş	9-11 yaş	12-13 yaş	14-18 yaş
Erkek çocuklar	1½	2	2½	3½	3½
Kız çocuklar	1½	1½	3	3½	3½

Süt, yogurt, peynir ve/veya alternatifleri, çoğunlukla yağı azaltılmış olarak