



Hướng dẫn tại Úc về việc Ăn uống Lành mạnh

Thường thức nhiều loại thức ăn bổ dưỡng thuộc năm nhóm thực phẩm này mỗi ngày

Uống nhiều nước

Thực phẩm hạt (ngũ cốc), phần lớn thuộc loại nguyên hạt và/hoặc thuộc các loại ngũ cốc có nhiều xơ



Rau đậu / đậu



Thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ và các loại hạt, đậu khô và rau đậu / trái đậu



Sữa, sữa chua, phô mát và/hoặc các món thay thế, phần lớn đã được làm giảm chất béo



Trái cây

Dùng với số lượng nhỏ



Thực phẩm trong vòng tròn được ghi bằng tiếng Anh để giúp nhận ra chúng khi mua

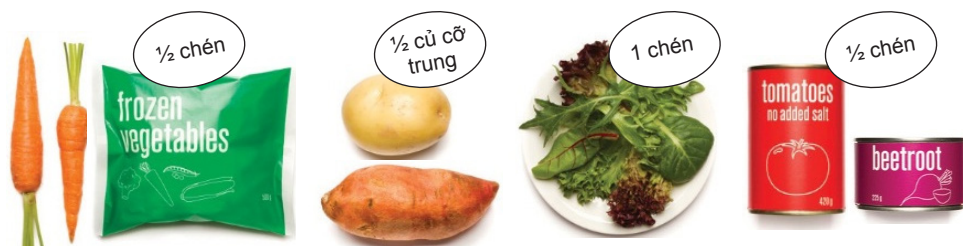
Đôi khi mới dùng và dùng với số lượng nhỏ



Phần ăn tiêu chuẩn là gì?

Số phần ăn mỗi ngày

Thực phẩm có thể tươi, đông lạnh, đóng gói hoặc đóng hộp



Rau đậu / đậu - khoảng 75g

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	70 tuổi +
Đàn ông	6	5½	5
Đàn bà	5	5	5

	2-3 tuổi	4-8 tuổi	9-11 tuổi	12-13 tuổi	14-18 tuổi
Con trai	2½	4½	5	5½	5½
Con gái	2½	4½	5	5	5



Trái cây - khoảng 150g

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	70 tuổi +
Đàn ông	2	2	2
Đàn bà	2	2	2

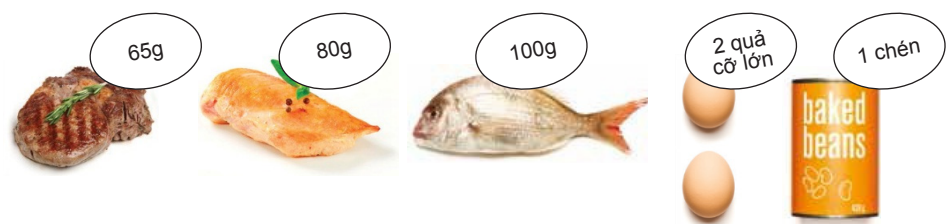
	2-3 tuổi	4-8 tuổi	9-11 tuổi	12-13 tuổi	14-18 tuổi
Con trai	1	1½	2	2	2
Con gái	1	1½	2	2	2



Thực phẩm hạt (ngũ cốc), phần lớn thuộc loại nguyên hạt và/hoặc thuộc các loại ngũ cốc có nhiều xơ

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	70 tuổi +
Đàn ông	6	6	4½
Đàn bà	6	4	3

	2-3 tuổi	4-8 tuổi	9-11 tuổi	12-13 tuổi	14-18 tuổi
Con trai	4	4	5	6	7
Con gái	4	4	4	5	7



Thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ và các loại hạt, đậu khô và rau đậu / trái đậu

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	70 tuổi +
Đàn ông	3	2½	2½
Đàn bà	2½	2	2

	2-3 tuổi	4-8 tuổi	9-11 tuổi	12-13 tuổi	14-18 tuổi
Con trai	1	1½	2½	2½	2½
Con gái	1	1½	2½	2½	2½



Sữa, sữa chua, phô mát và/hoặc các món thay thế, phần lớn đã được làm giảm chất béo

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	70 tuổi +
Đàn ông	2½	2½	3½
Đàn bà	2½	4	4

	2-3 tuổi	4-8 tuổi	9-11 tuổi	12-13 tuổi	14-18 tuổi
Con trai	1½	2	2½	3½	3½
Con gái	1½	1½	3	3½	3½