



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



فواكه

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

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



| | ١٩ - ٥٠ عاماً | ٥١ - ٧٠ عاماً | ٧٠ عاماً + |
|--------|---------------|---------------|------------|
| الرجال | ٦ | ٥ ونصف | ٥ |
| النساء | ٥ | ٥ | ٥ |
| صبيان | ٣-٢ أعوام | ٤-٣ أعوام | ٤-٣ أعوام |
| بنات | ٢ ونصف | ٤ ونصف | ٤ ونصف |

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



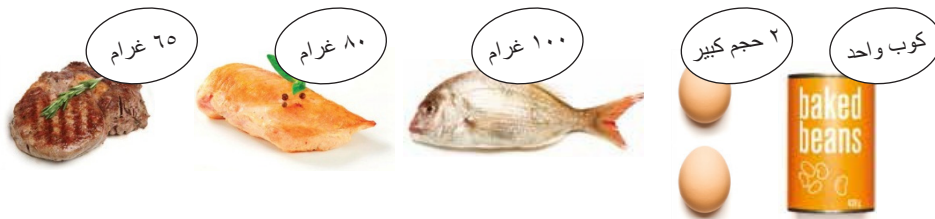
| | ١٩ - ٥٠ عاماً | ٥١ - ٧٠ عاماً | ٧٠ عاماً + |
|--------|---------------|---------------|------------|
| الرجال | ٢ | ٢ | ٢ |
| النساء | ٢ | ٢ | ٢ |
| صبيان | ٣-٢ أعوام | ٤-٣ أعوام | ٤-٣ أعوام |
| بنات | ١ | ١ ونصف | ١ |

فواكه - ١٥٠ غرام تقريباً



| | ١٩ - ٥٠ عاماً | ٥١ - ٧٠ عاماً | ٧٠ عاماً + |
|--------|---------------|---------------|------------|
| الرجال | ٦ | ٦ | ٤ ونصف |
| النساء | ٦ | ٤ | ٣ |
| صبيان | ٣-٢ أعوام | ٤-٣ أعوام | ٤-٣ أعوام |
| بنات | ٤ | ٤ | ٤ |

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



| | ١٩ - ٥٠ عاماً | ٥١ - ٧٠ عاماً | ٧٠ عاماً + |
|--------|---------------|---------------|------------|
| الرجال | ٣ | ٢ ونصف | ٢ ونصف |
| النساء | ٢ ونصف | ٢ | ٢ |
| صبيان | ٣-٢ أعوام | ٤-٣ أعوام | ٤-٣ أعوام |
| بنات | ١ | ١ ونصف | ١ ونصف |

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



| | ١٩ - ٥٠ عاماً | ٥١ - ٧٠ عاماً | ٧٠ عاماً + |
|--------|---------------|---------------|------------|
| الرجال | ٢ ونصف | ٢ ونصف | ٣ ونصف |
| النساء | ٢ ونصف | ٤ | ٤ |
| صبيان | ٣-٢ أعوام | ٤-٣ أعوام | ٤-٣ أعوام |
| بنات | ١ | ١ ونصف | ٣ |

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