Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

Arabic العربية

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/لوبياء

فواكه

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

اللحم والدجاج الخالي من الدهون والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقول/الفول/الفاصوليا/اللوبياء

استخدم كميات صغيرة

الأطعمة الموجودة في الدائرة معنونة بالإنكليزية للمساعدة على التعرف عليها عند الشراء.

فقط أحياناً وبكميات صغيرة

مقادير في اليوم ماهو المقدار المعياري؟

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

	٢ – ٣ أعوام	٤ – ٨ أعوام	٩ – ١١ عاماً	١٢ – ١٣ عاماً	١٤ – ١٨ عاماً
صبيان	٢ ونصف	٤ ونصف	٥	٥ ونصف	٥ ونصف
بنات	٢ ونصف	٤ ونصف	٥	٥	٥

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

	١٩ – ٥٠ عاماً	٥١ – ٧٠ عاماً	٧٠ عاماً +
الرجال	٢	٢	٢
النساء	٢	٢	٢

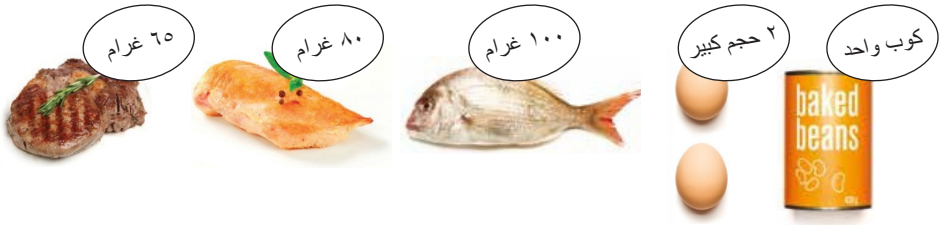
	٢ – ٣ أعوام	٤ – ٨ أعوام	٩ – ١١ عاماً	١٢ – ١٣ عاماً	١٤ – ١٨ عاماً
صبيان	١	١ ونصف	٢	٢	٢
بنات	١	١ ونصف	٢	٢	٢

فواكه – ١٥٠ غرام تقريباً

	١٩ – ٥٠ عاماً	٥١ – ٧٠ عاماً	٧٠ عاماً +
الرجال	٦	٦	٤ ونصف
النساء	٦	٤	٣

	٢ – ٣ أعوام	٤ – ٨ أعوام	٩ – ١١ عاماً	١٢ – ١٣ عاماً	١٤ – ١٨ عاماً
صبيان	٤	٤	٥	٦	٧
بنات	٤	٤	٤	٥	٧

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

	٢ – ٣ أعوام	٤ – ٨ أعوام	٩ – ١١ عاماً	١٢ – ١٣ عاماً	١٤ – ١٨ عاماً
صبيان	١	١ ونصف	٢ ونصف	٢ ونصف	٢ ونصف
بنات	١	١ ونصف	٢ ونصف	٢ ونصف	٢ ونصف

اللحم والدجاج الخالي من الدهون والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقول/الفول/الفاصوليا/اللوبياء

	١٩ – ٥٠ عاماً	٥١ – ٧٠ عاماً	٧٠ عاماً +
الرجال	٢ ونصف	٢ ونصف	٣ ونصف
النساء	٢ ونصف	٤	٤

	٢ – ٣ أعوام	٤ – ٨ أعوام	٩ – ١١ عاماً	١٢ – ١٣ عاماً	١٤ – ١٨ عاماً
صبيان	١ ونصف	٢	٢ ونصف	٣ ونصف	٣ ونصف
بنات	١ ونصف	١ ونصف	٣	٣ ونصف	٣ ونصف

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

وفقاً لمعلومات قدمتها الجمعية الوطنية للبحوث الصحية والطبية

كوب واحد = 250mL

أصدرته المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سدني والمنطقة الصحية المحلية لغرب سدني والمنطقة الصحية المحلية لمدينة سدني – أيار/مايو ٢٠١٤