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

www.eatforhealth.gov.au

زبان دری Dari

راهنمائی استرالیا به خوردن غذای سالم

از انواع گسترده ای از غذاهای مغذی از این پنج گروپ مواد غذایی هر روز لذت ببرید

مقدار زیادی از آب بنوشید

غذاء های دانه دانه (سریال)، بیشتر سبوس دار و/ یا انواع مختلف با فیبر بلند

سبزیجات و حبوبات / انواع لوبیا ها

میوه

شیر، ماست، پنیر و / یا جایگزین آنها، بیشتر چربی کاهش شده

گوشت بدون چربی و مرغ، ماهی، تخم ها، توفو، چهارمغز، خسته جات، حبوبات و / انواع لوبیا ها

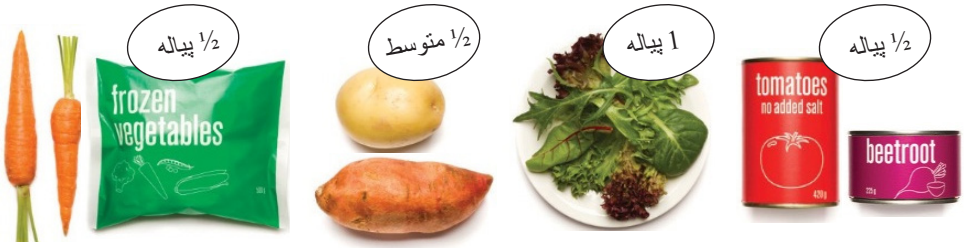
فقط بعضی اوقات و در مقادیر کم

از مقادیر کم استفاده کنید

مواد غذایی با علامهء چسبیدهء دایریوی به زبان انگلیسی برای شناسایی هنگام خرید کمك مینماید.

خوراك غذاء در هر روز يك معيار خوراك غذاء چيست؟

محصولات می تواند تازه، یخ زده، بسته بندی شده و یا حلبی پوشانده شده/ قطعی حلبی باشد



	19-50 سال	51-70 سال	70+ سال
مردها	6	5½	5
زن ها	5	5	5

	2-3 سال	4-8 سال	9-11 سال	12-13 سال	14-18 سال
پسران	2½	4½	5	5½	5½
دختران	2½	4½	5	5	5

سبزیجات و حبوبات/ انواع لوبیا ها - تقریبا 75 گرام

	19-50 سال	51-70 سال	70+ سال
مردها	2	2	2
زن ها	2	2	2

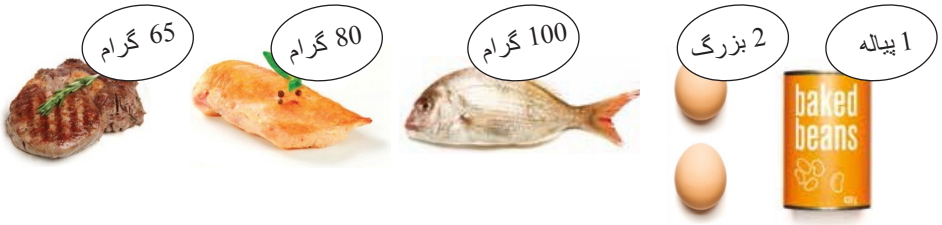
	2-3 سال	4-8 سال	9-11 سال	12-13 سال	14-18 سال
پسران	1	1½	2	2	2
دختران	1	1½	2	2	2

میوه- تقریباً 150 گرام

	19-50 سال	51-70 سال	70+ سال
مردها	6	6	4½
زن ها	6	4	3

	2-3 سال	4-8 سال	9-11 سال	12-13 سال	14-18 سال
پسران	4	4	5	6	7
دختران	4	4	4	5	7

غذاء های دانه دانه (سریال)، بیشتر سبوس دار و/ یا انواع مختلف با فیبر بلند



	19-50 سال	51-70 سال	70+ سال
مردها	3	2½	2½
زن ها	2½	2	2

	2-3 سال	4-8 سال	9-11 سال	12-13 سال	14-18 سال
پسران	1	1½	2½	2½	2½
دختران	1	1½	2½	2½	2½

گوشت بدون چربی و مرغ، ماهی، تخم ها، توفو، چهارمغز، خسته جات، حبوبات و / انواع لوبیا ها

	19-50 سال	51-70 سال	70+ سال
مردها	2½	2½	3½
زن ها	2½	4	4

	2-3 سال	4-8 سال	9-11 سال	12-13 سال	14-18 سال
پسران	1½	2	2½	3½	3½
دختران	1½	1½	3	3½	3½

شیر، ماست، پنیر و / یا جایگزین آنها، بیشتر چربی کاهش شده

بر اساس مواد ارائه شده توسط صحت ملی و شورای تحقیقات طبی

– توسط منطقه محلی صحی جنوب غرب سیدنی، منطقه صحی محلی غرب سیدنی و منطقه محلی صحی سیدنی تولید شده می 2014

1پیاله = 250mL