



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



فواكه



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



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



استخدم كميات صغيرة



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

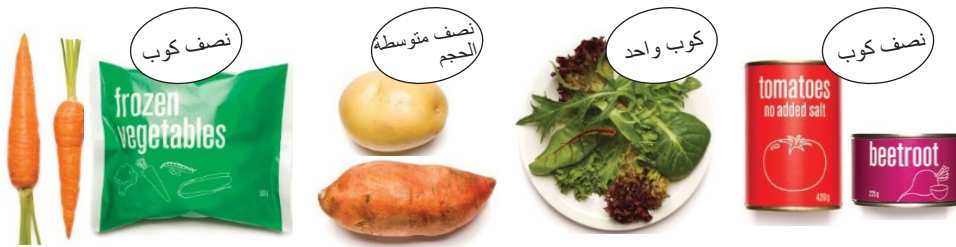
فقط أحياناً وبكميات صغيرة



ماهو 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 - ٨ أعوام	٩ - ١١ عاماً
بنات	٢ ونصف	٤ ونصف	٥ ونصف

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



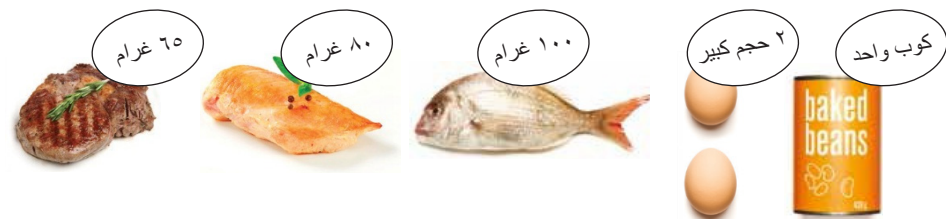
	١٩ - ٥٠ عاماً	٥١ - ٧٠ عاماً	٧٠ عاماً +
الرجال	٢	٢	٢
النساء	٢	٢	٢
صبيان	٣ - ٢ أعوام	٤ - ٨ أعوام	٩ - ١١ عاماً
بنات	١	١ ونصف	٢

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 - ٨ أعوام	٩ - ١١ عاماً
بنات	٤	٤	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
صبيان	٣ - ٢ أعوام	٤ - ٨ أعوام	٩ - ١١ عاماً
بنات	١	١ ونصف	٢ ونصف

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



	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 - ٨ أعوام	٩ - ١١ عاماً
بنات	١	١ ونصف	٣ ونصف

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

أصدرته المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سدنّي والمنطقة الصحية المحلية لغرب سدنّي والمنطقة الصحية المحلية لمدينة سدنّي - أيار/مايو ٢٠١٤

وفقاً لمعلومات قدمتها الجمعية الوطنية للبحوث الصحية والطبية

250mL = كوب واحد