

سبزیجات و میوه

بیشتری بخورید

سبزیجات و میوه ها خوشمزه هستند و باعث تندرستی ما می شوند. همه باید هر روز سبزی و میوه بخورند. اغلب کودکان هر روز میوه می خورند ولی آنها سبزیجات کافی نمی خورند.*

*اداره آمار استرالیا (نظر سنجی ملی سال 2014-15)

توصیه هایی برای آن که کودکان شما سبزیجات بخورند

به هر وعده غذا اضافه کنید



سالاد بر روی ساندویچ ها / لقمه ها

معرفی قطعات سبزیجات به عنوان تنقلات



نصف بشقاب را با سبزیجات پر کنید



کودکان هر روز چند سبزی باید بخورند؟

2 - 3 ساله ها

4 - 8 ساله ها

9 - 18 ساله ها

2½ وعده

4½ وعده

5 وعده

مقدار یک وعده از سبزیجات و حبوبات/ لوبیا ها:



½ فنجان حبوبات/لوبیا ها/ عدس ها



1 فنجان سبزیجات سبز پر برگ



½ فنجان سبزیجات (تازه، یخزده و یا کنسرو شده)

اینها به عنوان یک وعده سبزیجات به حساب می آیند



8 ساقه سبزیجات



1 گوجه فرنگی متوسط

کودک خود را تشویق کنید

به آنها نشان دهید که شما هم خوردن سبزیجات را دوست دارید



به غذاهایی که از قبل دوست دارند سبزیجات اضافه کنید



با حوصله و مثبت باشید - دوست داشتن غذای جدید 10 - 15 بار طول می کشد

10-15

انواع مختلف را آزمایش کنید

تازه، یخزده، کنسرو، خام یا پخته



رنگ های گوناگون



در فصل خریداری کنید



کودکان هر روز چقدر میوه باید بخورند؟

2 - 3 ساله ها

4 - 8 ساله ها

9 - 18 ساله ها

1 وعده

1½ وعده

2 وعده

بخشی از میوه:



1 فنجان

(میوه قطعه قطعه شده یا کنسرو شده)



2 کوچک

(زردآلو، کیوی و یا آلو)



1 متوسط

(سیب، موز، پرتقال و یا گلابی)