

# அதிகமான காய்கறிகளை உண்ணுங்கள்

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் மிகவும் சுவையானவை அத்துடன் அவை நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்கின்றன. எல்லோரும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தினந்தோறும் உண்ண வேண்டும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் பழம் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் அவர்கள் போதுமான காய்கறிகளை உண்பதில்லை.

ஆஸ்திரேலிய புள்ளிவிவரச் செயலகம் (தேசிய சுகாதாரக் கருத்தாய்வு, 2014-15)

## குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு காய்கறிகளைச் சாப்பிட வேண்டும்?

2-3 வயது

2½ பரிமாறல்கள்

4-8 வயது

4½ பரிமாறல்கள்

9-18 வயது

5 பரிமாறல்கள்

காய்கறிகள் மற்றும் பயறு வகைகள்/பீன்ஸ் வகைகளில் ஒரு பரிமாறல் என்பது:



½ கோப்பை

காய்கறிகள் (புதிதானவை, உறைவிக்கப்பட்டவை அல்லது டப்பாவில் அடைக்கப்பட்டவை)



1 கோப்பை

பச்சை இலைதழைகளுடன் கூடிய காய்கறிகள்



½ கோப்பை

பயறுவகைகள்/பீன்ஸ்/ பருப்பு வகைகள்



1 நடுத்தரத் தக்காளி



8 காய்கறித் துண்டுகள்

இவை ஒரு பரிமாறல் காய்கறி என்று கணக்கிடப்படும்

## குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு பழம் சாப்பிட வேண்டும்?

2-3 வயது

1 பரிமாறல்கள்

4-8 வயது

1½ பரிமாறல்கள்

9-18 வயது

2 பரிமாறல்கள்

பழத்தின் ஒரு பரிமாறல்:



1 நடுத்தர

(ஆப்பிள், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு அல்லது பேரிக்காய்)



2 சிறிய

(ஆப்ரிகாட், கிவி பழம் அல்லது பிளம்ஸ்)



1 கோப்பை

துண்டுகளாக்கப்பட்ட அல்லது டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழம்

\*ஆஸ்திரேலிய உணவுமுறை வழிகாட்டுதல்கள் படி (NHMRC, 2013) பரிந்துரைக்கப்பட்ட உட்கொள்ளும் அளவு முழு எண்களாக மாற்றப்பட்டுள்ளது



This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018

Translated by the WSLHD Translation Service June 2019 - TAMIL