

ترکاری و میوه بیشتر مصرف کنید

ترکاری و میوه ها خوش مزه هستند و ما را صحتمند نگه می دارد. هر شخص باید روزانه ترکاری و میوه مصرف کند. بسیاری اطفال هر روز میوه میخورند اما به مقدار کافی ترکاری نمی خورند*.

اطفال روزانه چند بار باید ترکاری مصرف کنند؟

9-18 ساله

5 خوراک

4-8 ساله

چهار و نیم خوراک

2-3 ساله

دو و نیم خوراک

یک خوراک ترکاری و حبوبات / لوبیا شامل:



1/2 پیاله

حبوبات / لوبیا / عدس



1 پیاله

از ترکاری با برگ سبز



1/2 پیاله

ترکاری

(تازه، یخ زده یا داخل قطی)



8

توته از ترکاری که خام خورده میشود



یک دانه متوسط

بادنجان رومی

اطفال روزانه چقدر میوه باید بخورند؟

9-18 ساله

دو خوراک

4-8 ساله

یک و نیم خوراک

2-3 ساله

یک خوراک

یک خوراک میوه قرار ذیل است:



1 پیاله

میوه های خرد شده یا کنسرو شده



2 دانه خرد

(زردآلو، کیوی فروت یا آلوچه)



1 دانه متوسط

(سیب، کیله، نارنج یا ناک)

نکات که می تواند اطفال را در خوردن ترکاری کمک کند

در هر غذایتان اضافه کنید:

سلاد و ساندویچ / پیچیده ها



ترکاری توتله شده و یا خوراک هایی سردستی پیشنهاد کنید



نصف بشقاب را با ترکاری پر کنید



طفلتان را تشویق کنید:

به آن ها نشان بدهید که شما هم خوش دارید ترکاری بخورید



به غذاهایی که دوست دارند، ترکاری اضافه کنید.



مثبت نگر و صبور باشید. یک شخص باید خوردن یک غذای نو را 10-15 بار تکرار کند تا خوشش بیاید.

15-10

غذاهای مختلف را آزمایش کنید

غذاهای تازه، یخ زده، داخل قطی، خام یا پخته



با رنگ های مختلف



غذای فصل بخرید



* اداره احصائیه استرالیا (نظرسنجی ملی صحت، 2014 - 15)

** مصرف های توصیه شده بر اساس دستورالعمل های رژیم غذایی استرالیا تهیه شده است (NHMRC، 2013)

