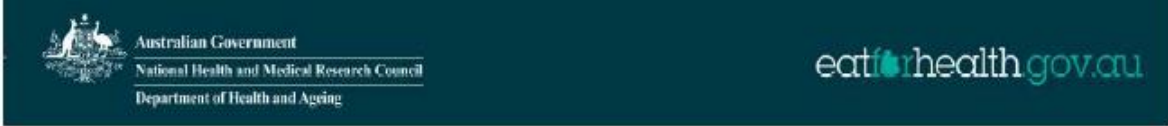


صحي خوراک او څښاک کول



Pashto

د روغتيايي خوړو لپاره استراليايي لارښود

د خوړو له دغو پنځه گروپونو څخه هره ورځ له بېلا بېلو مغذي خوړو څخه خوند واخلي. دېرې اوبه وڅښئ.



يوازي ځينې وختونه او په کمو اندازو کې



په کمه اندازه يې وکاروئ

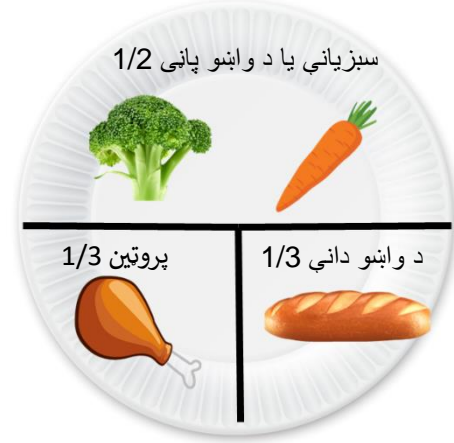


د صحي خواړو لوبڼې

ډوډۍ او مستې په اړخ کې د خواړو لوبڼې برخې په توګه شامل دي

د 5 کلونو څخه زیات عمر لرونکي

د 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي



د صحي خوراک کولو لپاره لارښوونې

3 خوراګونه او په ورځ کې 2 سپک خواړه



د ماښام ډوډۍ

د غرمې ډوډۍ



د سهار ډوډۍ



څومره به وکاروي



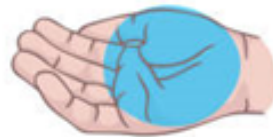
ډوډی، وریجی، د اوږو څخه جوړ
شوی خواره د موی اندازې اومره



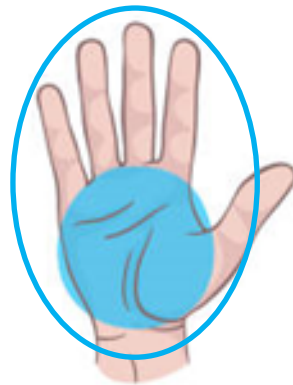
غوبنه د لاس د تلي اندازې اومره



غوري د غټي کوتي اندازې
اومره



سبزياني د دوو تلو اندازه اومره



نرمة ډوډی د تلي او گوتو اندازې اومره



څښاکونه

اوبه هره ورځ څکئ. د میوو جوس او نرم څښاکونه یوازې په ځینو وختوکې څکئ



د ماشومانو لپاره چای او کافي کمه کړئ. بوره لږ وکاروئ.



سپک خوارکونه

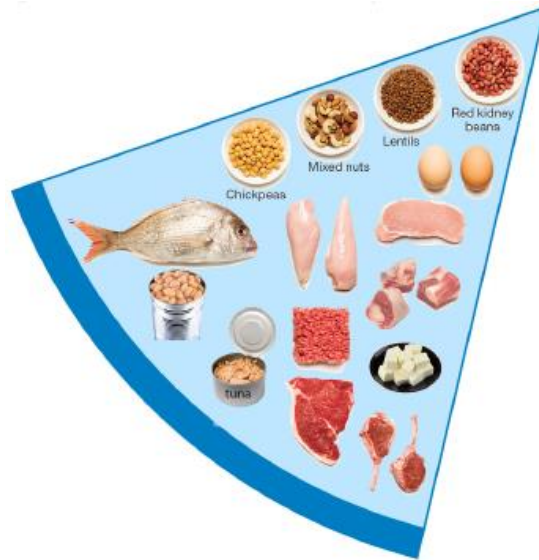
دا يو بنه سپک خوارکونه د خواړو لپاره دي



ډیر پیاوړتیا لرونکي خواړه

پیاوړتیا د بدن شاوخوا ته اکسیجن لیردولو لپاره مهمه ده، مونږ د یوې ځانگړې ناروغۍ په وړاندې ښه او د ودې پرمختیا په توگه ساتي

په دې کې سره غوښه ډېره پیاوړې ده، ځکه چې ډیره پیاوړتیا لري



نور کوم خوراگونه پیاوړتیا لري؟



پخه شوي لوبیا



پانی، شني سبزیانې



پالک



هګی



وچي میوي/دالونه/لوبیا، پخه شوی



بادام یا د مومپلی څخه جوړ شوی قورمه/د وچو اجزاوو گډول/وچه بخرکی



لارښوونې

ځینې خواړه او څښاکونو د بدن پیاوړتیا جذب کول بندوي



1

د غواگانو شیدې یا ټینګ د مومپلي شیدې
1 خواړه چمتو کول = 250mL

شیدې د خواړو څخه لرې کوی

په ورځ کې یوازې 1 پیالی څکل



د ډوډۍ په وخت کې چای یا کافی نه درلودل

سبزیانې او میوې ویتامین سي لري، کوم چې د بدن سره د پیاوړتیا په جذب کولو کې مرسته کوي. کوم چې د هرو خواړو سره یو ځای وخورې



B₁₂ د پیاوړتیا خوارکونه

ویټامین B₁₂ د بدن د وینې حجرې او اعصاب روغ ساتي، او د DNA په جوړولو کې مرسته کوي.



په کیمیاوي عنصرو کې په زیات مقدار کې غوړ، هګۍ، یا حریم لرونکي خواړه

کیمیاوي عنصر د روغ هډوکو او غاښونو لپاره مهم دی



د غواګانو شیدې یا ټینګ د مومپلی شیدې 1 خواړه چمتو کول = 250mL



د شیدو د فشار څخه جوړ شوي خواړه 1 خواړه چمتو کول = 2 برخې



مستې 1 خواړه چمتو کول = 200g

د شیدو ورکول یا د هر عمر لرونکي گروپ لپاره هره ورځ د شیدو د اړتیا په وخت کې یو یا دوه ځله ورکول

د 2 څخه تر 3 کالو پورې عمر لرونکي	د 4 څخه تر 8 کالو پورې عمر لرونکي	د 9 څخه تر 11 کالو پورې عمر لرونکي	د 12 څخه تر 13 کالو پورې عمر لرونکي	د 14 څخه تر 18 کالو پورې عمر لرونکي	
1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½	هلکان
1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½	نجونی

سپک خوارکونه



د ماشومانو او تنكيو خواناتو لپاره د روغتيايي خدمتونه
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
د تېليفون شمېره: (08) 6456 2222
چمتو شوي دي لخوا: د ودې روغتيا خوارو او د خوړو د اخیستلو
او چمتو کولو ساينسي مطالعي
د حوالي شمېره: © CAHS 2023 (Pashto) 1405.9



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

بي واکي: دا خپرونه د عمومي زده کړې او مالوماتو موخو
لپاره ده. د اړتيا وړ طبي مشورې لپاره د ور روغتيا پاملرنې
پوهه لرونکي سره اړيکه وکړي.
© د لويديز آسټراليا ايالت، د ماشومانو او تنکي خواناتو
روغتيايي خدمت.

دا سند د معلومات لرونکي کس په غوښتنه په يو يا دوه فارميټونو کې چمتو
کيدی شي.

موږ د پرت د ماشومانو د روغتون مرسته او د روغتيا لارې د دې پروژې د پيسو ورکولو ملاتړ په توگه منو، کوم چې د اشرف په همکارۍ سره ترسره شوی ده.
موږ د آسټراليا د حکومت د روغتيا څانگې څخه مننه کوو چې CAHS ته يې اجازه ورکړه چې په دې خپرونه کې خپلې سرچينې وکاروي.

Healthy Eating and Drinking



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

www.eatforhealth.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.

Drink plenty of water.



Grain (cereal) foods, mostly wholegrain and/or high cereal fibre varieties



Vegetables and legumes/beans



Lean meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds and legumes/beans



Milk, yoghurt, cheese and/or alternatives, mostly reduced fat



Fruit



Use small amounts



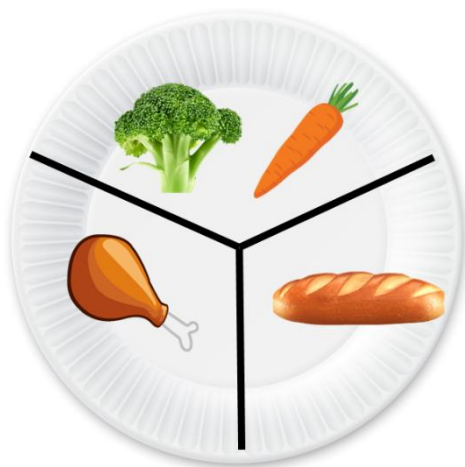
Only sometimes and in small amounts



Healthy plate

Bread and yoghurt on the side is included as part of the plate
under 5 years
over 5 years

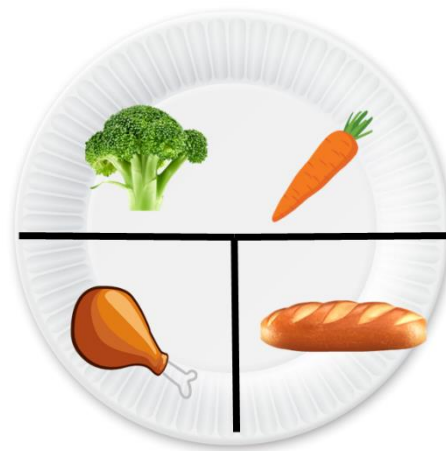
Vegetables or Salad 1/3



Protein 1/3

Grains 1/3

Vegetables or Salad 1/2

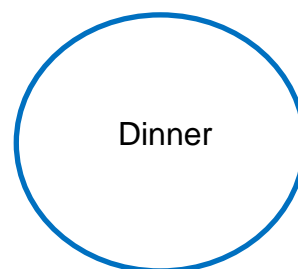
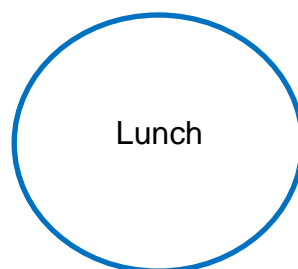
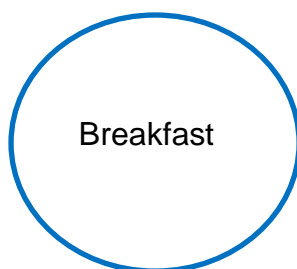


Grains 1/2

Protein 1/2

Healthy eating pattern

3 meals and 2 snacks per day



How much



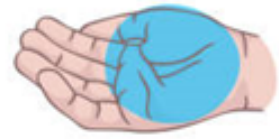
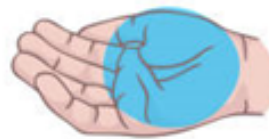
Bread, rice, pasta size of fist



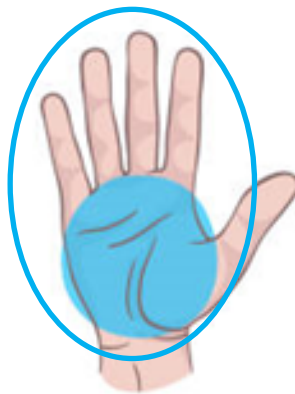
Meat the size of palm of hand



Oil the size of thumb



Vegetables the size of two palms



Flat bread the size of palm and fingers



Drinks

Drink water every day. Juice and soft drinks only occasionally



Limit tea and coffee for kids. Use little to no sugar.



Snacks

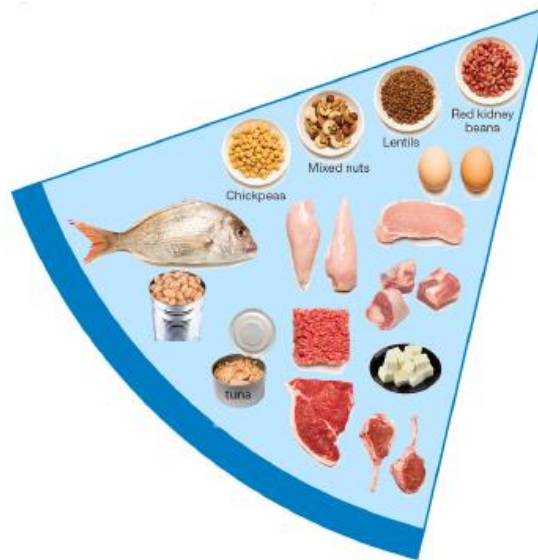
These are good snacks to have



Iron Rich Foods

Iron is important for carrying oxygen around the body, keeping us well (immunity), and energy production

The more red the meat, the more iron it has



What other foods have iron?



Baked Beans



Leafy, green vegetables



Spinach



Eggs



Legumes/pulses/beans, cooked



Almond or Peanut
Puree/Paste/powder



Tips

Some food and drinks stop the body absorbing iron

Have milk away from meals

Only 1 cup per day

1



Cow's milk or fortified soy milk

No tea or coffee at meals



Vegetables and Fruits have Vitamin C which helps the body absorb iron. Have some with every meal



B₁₂ Rich Foods

Vitamin B₁₂ keeps the body's blood cells and nerves healthy, and helps make DNA.



Calcium Rich Foods

Calcium is important for healthy bones and teeth



Cow's milk or fortified soy milk
1 serve = 250mL



Cheese
1 serve = 2 slices



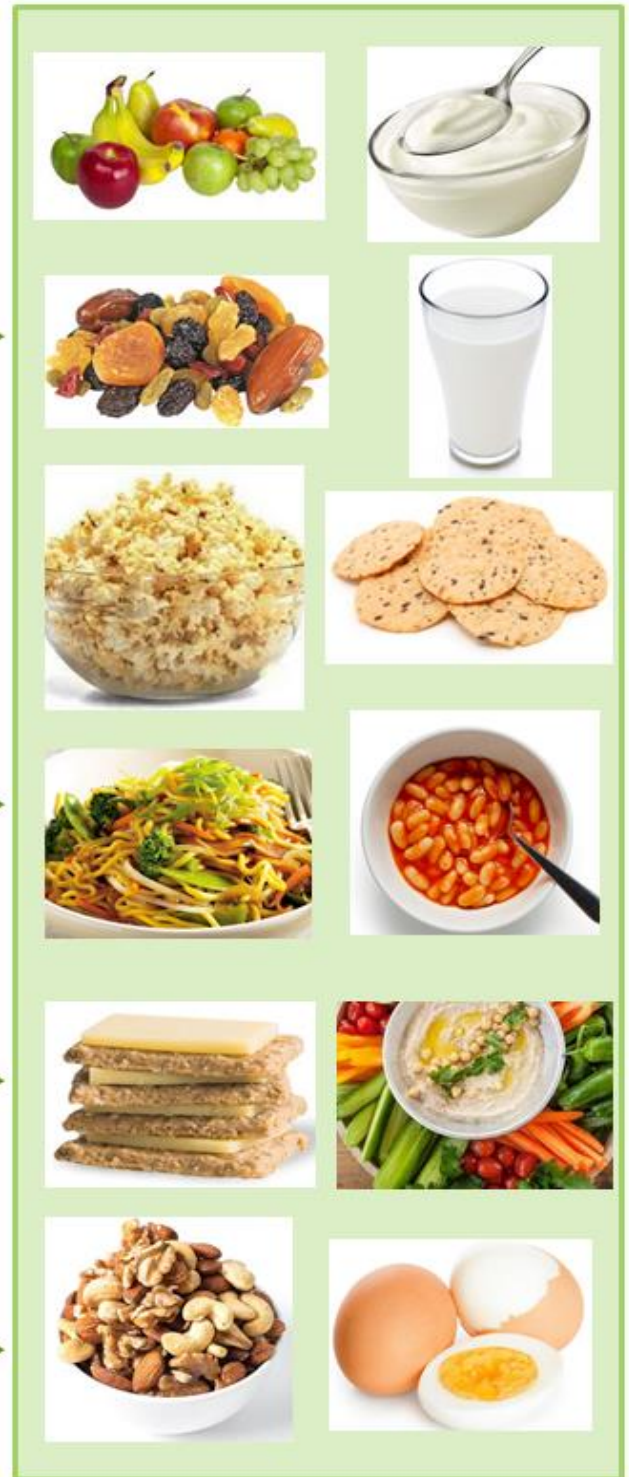
Yoghurt
1 serve = 200g



Serves of dairy or dairy alternatives each day for each age group

	2-3 years	4-8 years	9-11 years	12-13 years	14-18 years
Boys	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Girls	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½

Snacks





Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
Telephone: (08) 6456 2222
Produced by: Nutrition and Dietetics
Ref: 1405.9 (Pashto) © CAHS 2023

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

Disclaimer: This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

We acknowledge the Perth Children's Hospital Foundation and Healthway for their funding support of this project, which has been undertaken in collaboration with Ishar.
We thank the Australian Government Department of Health for allowing CAHS to use their resources in this publication.

