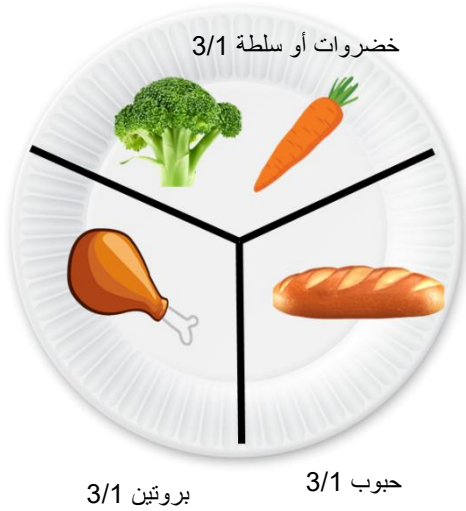




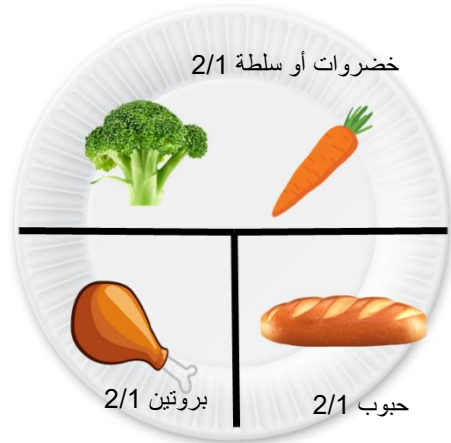
## طبق صحي

يقدم الخبز والزبادي كطبق جانبي

أكثر من 5 سنوات

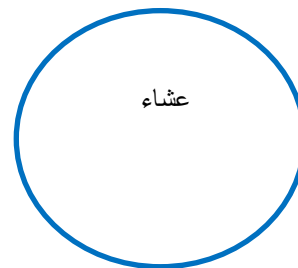
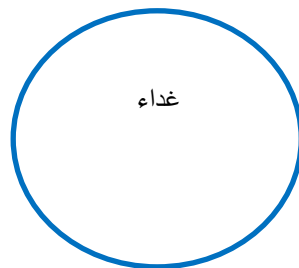
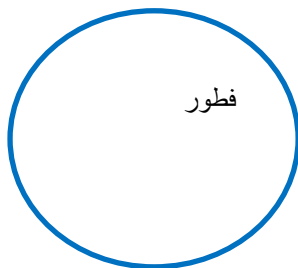


أقل من 5 سنوات



## نمط الأكل الصحي

3 وجبات ووجبتان خفيفتان في اليوم



كم



بحجم

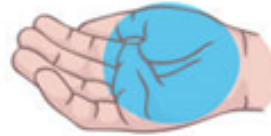


والأرز والمعكرونة

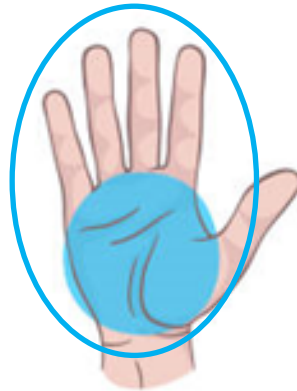
لحم بحجم كف اليد

الخبز  
قبضة

زيت بحجم الإبهام



خضروات بحجم كفي يد



خبز مسطح بحجم كف يد والأصابع



## المشروبات

شرب الماء كل يوم. العصير والمشروبات الغازية فقط في بعض الأحيان



الحد من الشاي والقهوة للأطفال. استخدام القليل من السكر أو عدم استخدامه.





## وجبات خفيفة

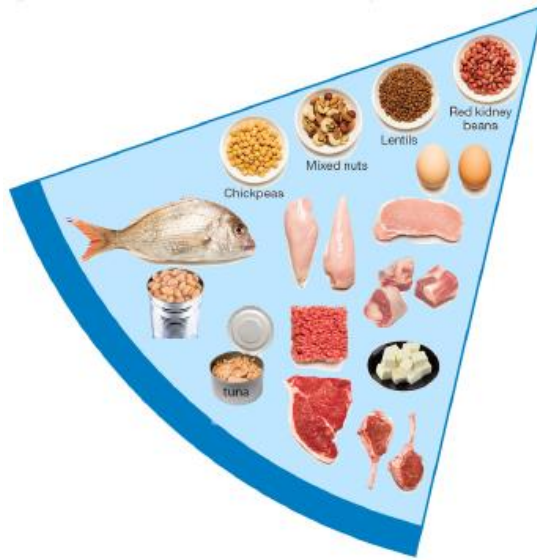
هذه وجبات خفيفة من الجيد تناولها



## الأطعمة الغنية بالحديد

الحديد مهم لحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم والحفاظ على صحتنا (الحصانة) وإنتاج الطاقة

كلما زاد اللون الأحمر في اللحم، كلما زاد الحديد فيه



الأخرى التي

ما هي الأطعمة

تحتوي على الحديد؟



الفاصوليا المطبوخة



الخضروات الورقية الخضراء



السبانخ



البيض



البقوليات/الحبوب البقلية/الفاصوليا المطبوخة



هريس/معجون/مسحوق اللوز أو الفول السوداني



## نصائح

بعض الأطعمة والمشروبات تمنع الجسم من امتصاص الحديد



تناول الحليب بعيداً عن الوجبات

1

كوب واحد فقط في اليوم  
حليب البقر أو حليب الصويا المدعم



لا شاي أو قهوة خلال وجبات الطعام

تحتوي الخضروات والفواكه على فيتامين C الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد.  
تناول القليل مع كل وجبة



## الأطعمة الغنية بفيتامين B<sub>12</sub>

يحافظ فيتامين B<sub>12</sub> على صحة خلايا الدم والأعصاب في الجسم، ويساعد على جعل الحمض النووي.



## الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم مهم لصحة العظام والأسنان



حليب البقر أو حليب الصويا المدعم  
حصّة 1 = 250 مل



الجبن  
حصّة 1 = قطعتان

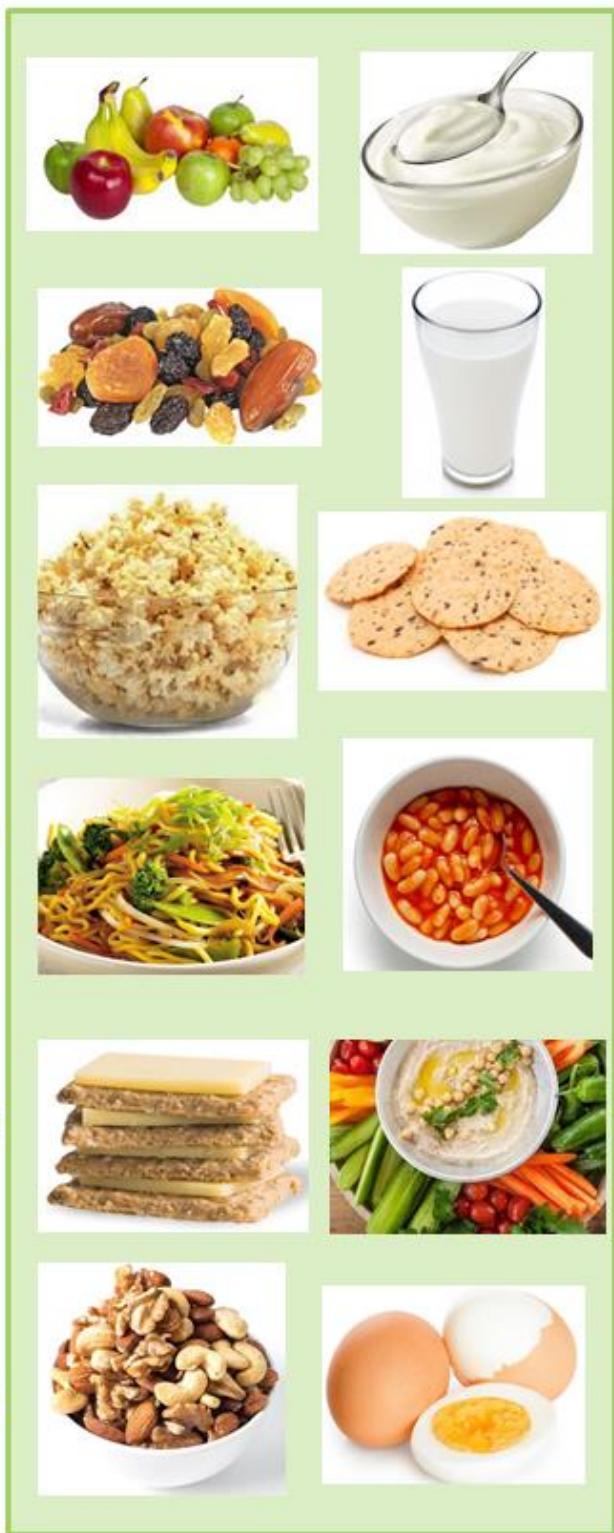


الزبادي  
حصّة 1 = 200 جرام



حصص منتجات الألبان أو بدائل الألبان كل يوم لكل فئة عمرية					
18-14 سنة	13-12 سنة	11-9 سنة	8-4 سنوات	3-2 سنوات	
3½	3½	2½	2	1½	الفتيان
3½	3½	3	1½	1½	الفتيات







Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



تشايلد آند أدولسنت هيلث سرفس  
15 هوسبيتل أفينو، نيدلانز، واشنطن، 6009.  
الهاتف: 6456 2222 (08)  
منتج من قبل: نيوتزشن آند دايتنيكس  
المرجع: 1405.15 © CAHS 2023 (Sudanese Arabic)

يمكن توفير هذه الوثيقة بأشكال بديلة عند الطلب لشخص ذي إعاقة.

إخلاء المسؤولية: هذا المنشور هو لأغراض التعليم العام والمعلومات. اتصل  
بأخصائي رعاية صحية مؤهل للحصول على أي مشورة طبية مطلوبة.  
© ولاية غرب أستراليا، تشايلد آند أدولسنت هيلث سرفس (باللغة الإنجليزية).

نحن نقدر مؤسسة مستشفى بيرث للأطفال وهيلث وي على دعمهم التمويلي لهذا المشروع الذي تم تنفيذه بالتعاون مع إيشار.  
نشكر وزارة الصحة في الحكومة الأسترالية على السماح لتشايلد آند أدولسنت هيلث سرفس باستخدام مواردها في هذا المنشور.



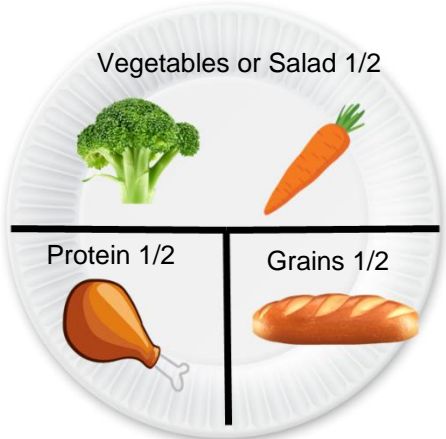
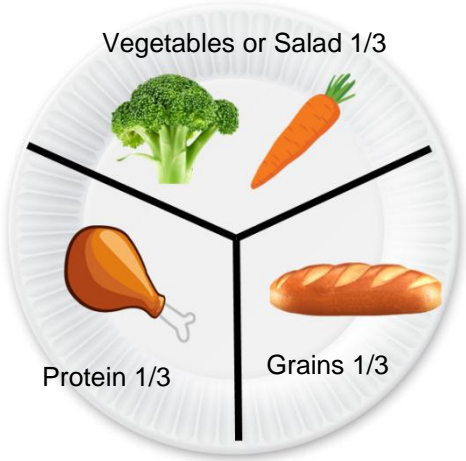


# Healthy plate

Bread and yoghurt on the side is included as part of the plate

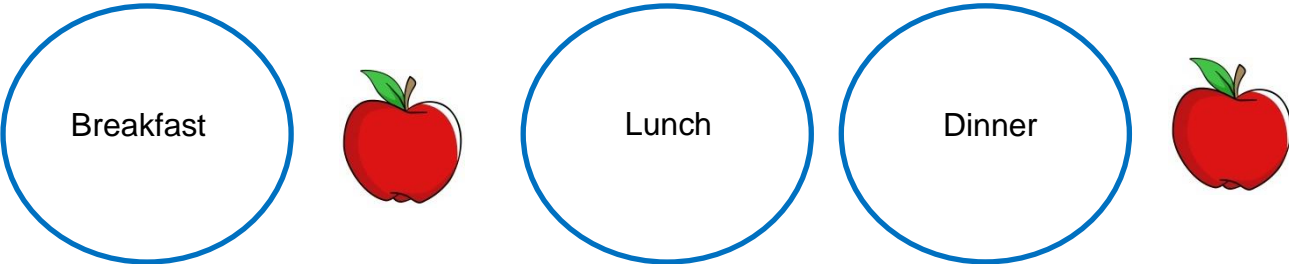
under 5 years

over 5 years



# 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



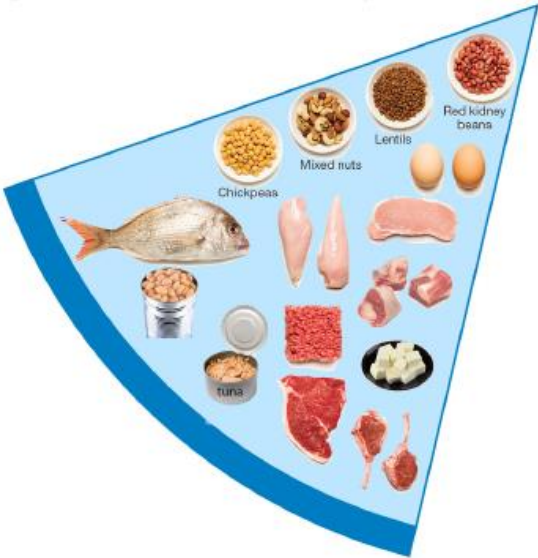


Health Facts

# 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



## B<sub>12</sub> Rich Foods

Vitamin B<sub>12</sub> 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



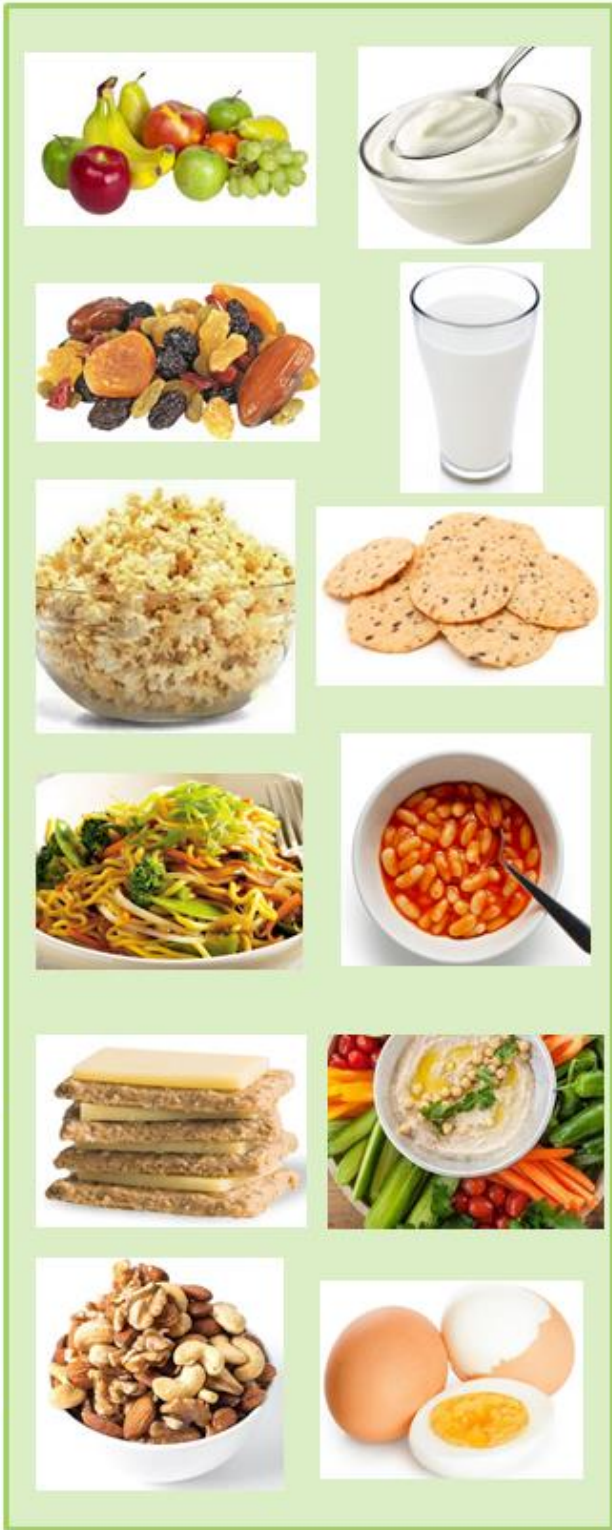
Yoghurt  
1 serve = 200g



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
<b>Boys</b>	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
<b>Girls</b>	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: 1405.15 (Sudanese Arabic) © 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.**

