

# ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் குடிப்பழக்கம்



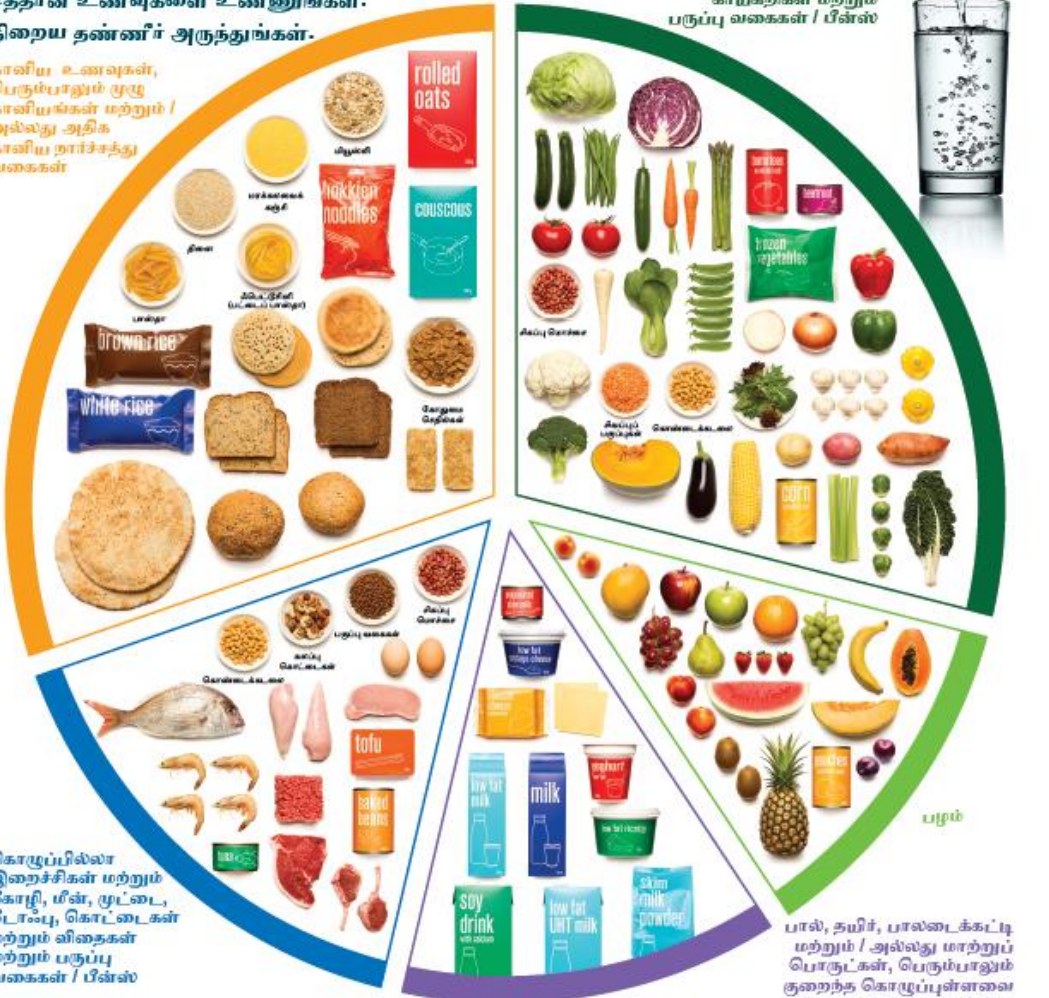
Australian Government  
National Health and Medical Research Council  
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

## ஆரோக்கியமான உணவருந்தல் முறைக்கான ஆஸ்திரேலிய வழிகாட்டி

இந்த ஐந்து உணவுத் தொகுதிகளில்  
இருந்து ஒவ்வொரு நாளும் பலவகையான  
சத்தான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.  
நிறைய தண்ணீர் அருந்துங்கள்.

தாவிய உணவுகள்,  
பெரும்பாலும் முழு  
தானியங்கள் மற்றும் /  
அல்லது அதிக  
தாவிய நாசீகத்து  
வகைகள்



சிறிய அளவுகளைப்  
பயன்படுத்துங்கள்



தில நேரங்களில், மற்றும் சிறிய அளவுகளில் மட்டுமே





## பலவிதமான உணவுகளை சாப்பிடுவது ஏன் முக்கியம்?

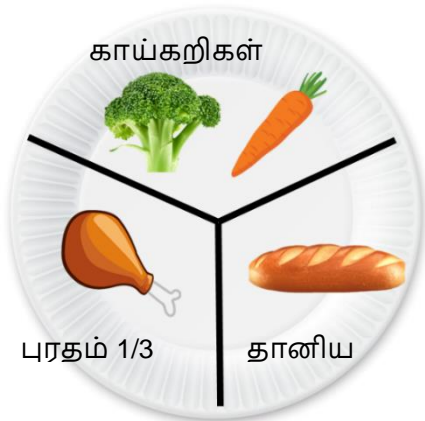


காய்கறிகள்  
உங்கள் உடல்  
சரியாகச்

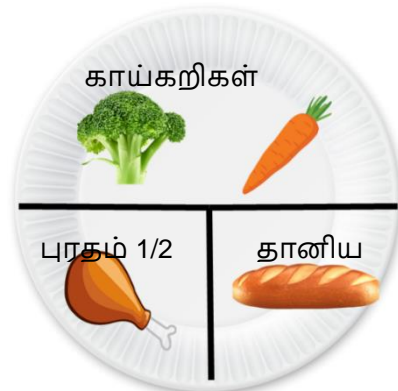
சக்திக்கான  
கார்போவை

வளர்ச்சிக்  
கான புரதம்

## ஆரோக்கியமான உணவுத்தட்ட



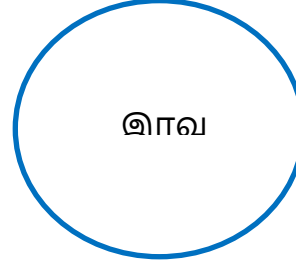
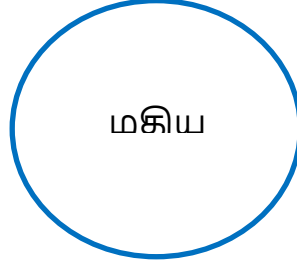
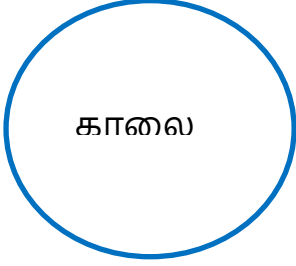
5 வயதுக்கு



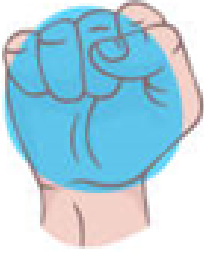
5 வயதுக்கு  
மேல்

ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணும் முறை

ஒரு நாளைக்கு 3 உணவு வேளைகள்  
மற்றும் 2 சிற்றுண்டி வேளைகள்



எவ்வளவு



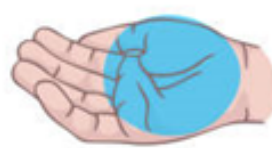
கையளவு ரொட்டி,



உள்ளங்கை அளவு



பெருவிரல் அளவு



இரண்டி (h) உள்ளங்கை அளவு



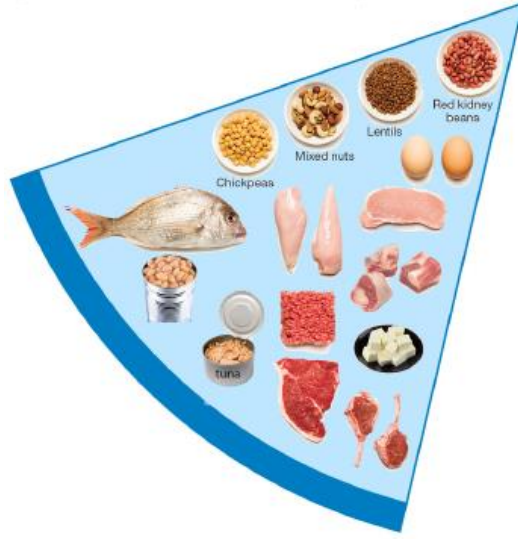
உள்ளங்கை மற்றும் விரல்களின்



## இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

உடலைச் சுற்றி ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்லவும், நம்மை நலமாக வைத்திருக்கவும் (நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி) மற்றும் சக்தி உற்பத்திக்கும் இரும்புச் சத்து முக்கியமானது

எவ்வளவு அதிகமாக இறைச்சி சிவப்பாக இருக்கிறதோ , அந்தளவுக்கு அதில் அதிக இரும்புச் சத்து இருக்கும்.



## வேறு எந்த உணவுகளில் இரும்புச்சத்து உள்ளது?



அவித்த



இலையுள்ள, பச்சைக்



கீரைகள்



முட்டைகள்



சமைக்கப்பட்ட பயறு  
வகைகள்/பருப்பு  
வகைகள்/பீன்ஸ்  
(அவரைகள்)



பாதாம் அல்லது  
வேர்க்கடலை  
பூரி/பேஸ்ட்/பொடி

## உதவிக் குறிப்புகள்

சில உணவுகள் மற்றும் பானங்கள், இரும்புச்சத்தை உடல் உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கின்றன

உணவுடன் பால் அருந்த வேண்டாம்

ஒரு நாளைக்கு 1 கோப்பை மட்டும்

1



பசுப் பால் அல்லது

சாப்பாட்டு நேரத்தில் தேநீரோ அல்லா கோப்பியோ அருந்த வேண்டாம்



பானங்கள்

தினமும் தண்ணீர் குடியுங்கள். பழச்சாறு மற்றும் குளிர் பானங்கள் எப்போதாவது மட்டுமே குடியுங்கள்



## B<sub>12</sub> சத்துநிறைந்த உணவுகள்

வைட்டமின் பி<sub>12</sub> உடலின் இரத்த அணுக்களையும் நரம்புகளையும் ஆரோக்கியமாக வைத்து, டிஎன்ஏ (DNA) உருவாக்கத்திற்கு உதவுகிறது.



## கால்சியம் நிறைந்த உணவுகள்

ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் கால்சியம் முக்கியமானது



பசுப் பால் அல்லது  
வலுவப்பயிற்சியை சேர்ப்பது



பாலாடைக்கட்டி  
1 தடவை



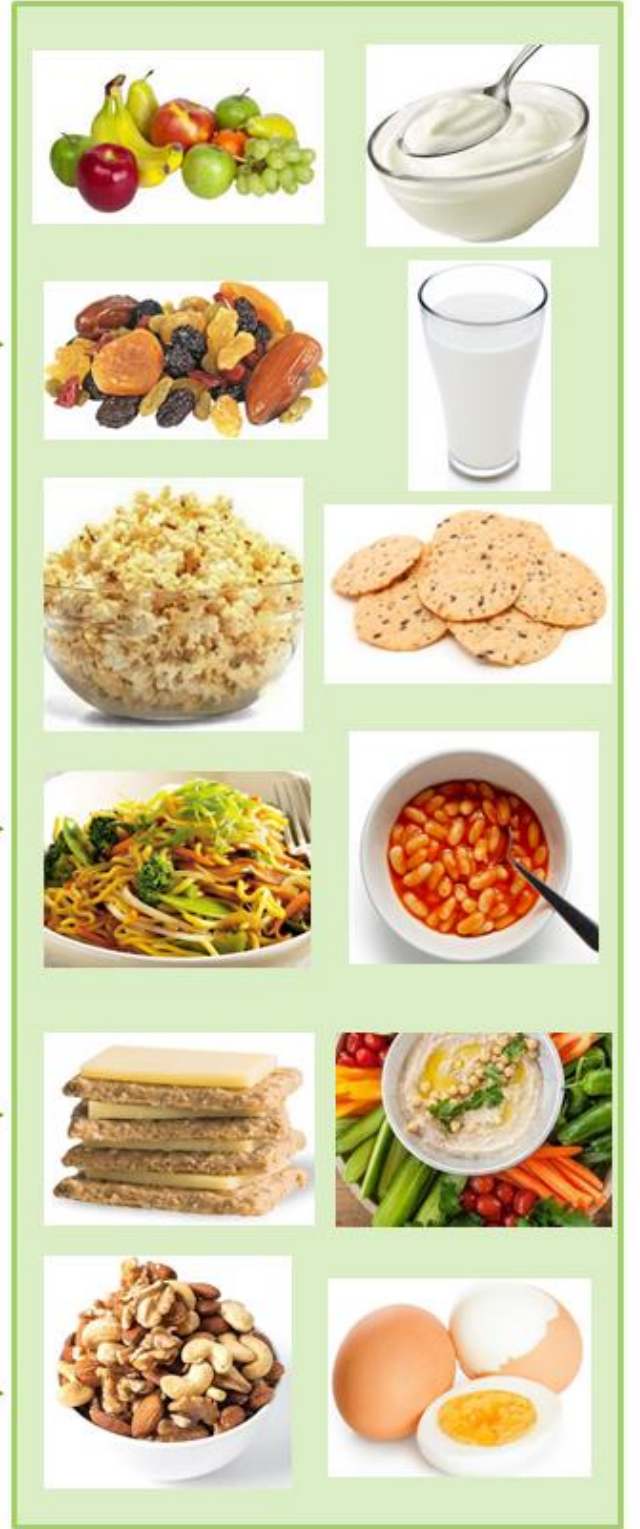
தயிர்  
1 கடவை

ஒவ்வொரு வயதினருக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் பால் அல்லது பால் மாற்றீடுகளை வழங்க வேண்டிய அளவுகள்

	2-3 வயது	4-8 வயது	9-11 வயது	12-13 வயது	14-18 வயது
ஆண் பிள்ளைகள்	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
பெண் பிள்ளைகள்	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½



## சிற்புண்புகள்





Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



ஊனமுற்ற ஒருவருக்காக  
வேண்டப்படுமிடத்து இந்த ஆவணத்தை  
மாற்று வடிவங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சிறுவர்கள் மற்றும்  
இளம்பருவத்தினருக்கான சுகாதார  
சேவை

15 மருத்துவமனை அவென்யூ,  
நெட்லாண்ட்ஸ், WA, 6009.

தொலைபேசி: (08) 6456 2222

தயாரிப்பு: ஊட்டச்சத்து மற்றும்

உணவுமுறை

சிபாரிசு: 1405.17 (Tamil) © CAHS 2023

பொறுப்புத் துறப்பு: இந்த வெளியீடு  
பொதுக் கல்வி மற்றும் தகவல்  
நோக்கங்களுக்கானதாகும். ஏதேனும்  
மருத்துவ ஆலோசனை தேவை  
என்றால், தகுதியான சுகாதார  
நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.  
© மேற்கு ஆஸ்திரேலியா மாநில,  
பிள்ளைகள் மற்றும்  
இளம்பருவத்தினருக்கான சுகாதார  
சேவை.

இந்தத் திட்டத்திற்கு நிதியுதவி அளித்ததற்காக பேர்த் சிறுவர் மருத்துவமனை ஃபவுண்டேஷனு (Perth  
Children's Hospital Foundation) -க்கு நன்றி கூறுகிறோம்.

இந்த வெளியீட்டில் தங்கள் வளங்களைப் பயன்படுத்த CAHS க்கு அனுமதி வழங்கியதற்காக  
ஆஸ்திரேலிய அரசாங்க சுகாதாரத் துறைக்கு நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம்.







# Why is it important to eat a range of foods?

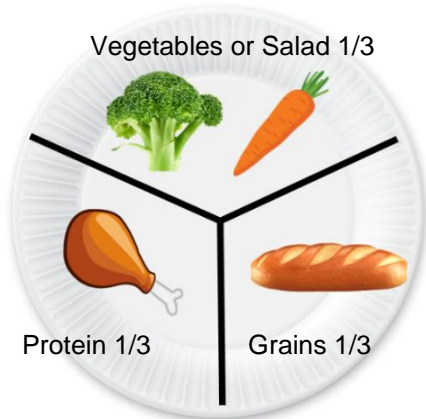


Vegetables  
For your body to function properly

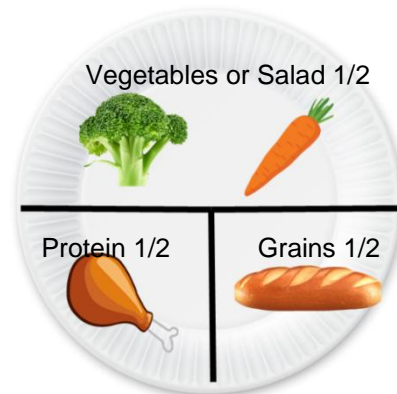
Carbohydrate  
for energy

Protein for growth

## Healthy plate



Under 5 years

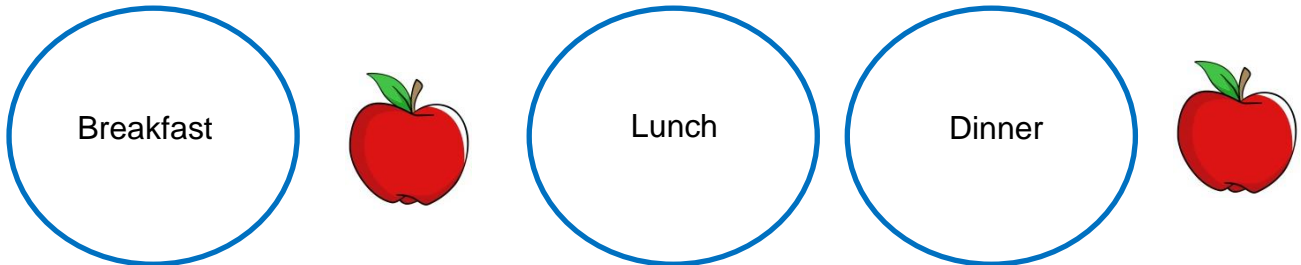


Over 5 years



## 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

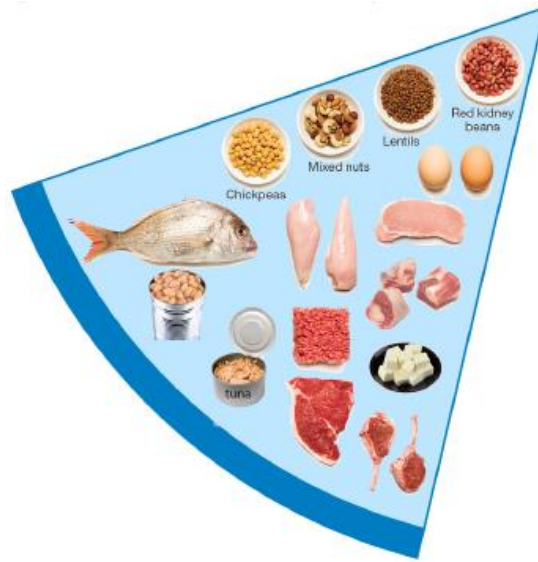




## Iron Rich Foods

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



## Drinks

Drink water every day. Juice and soft drinks only occasionally



## 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



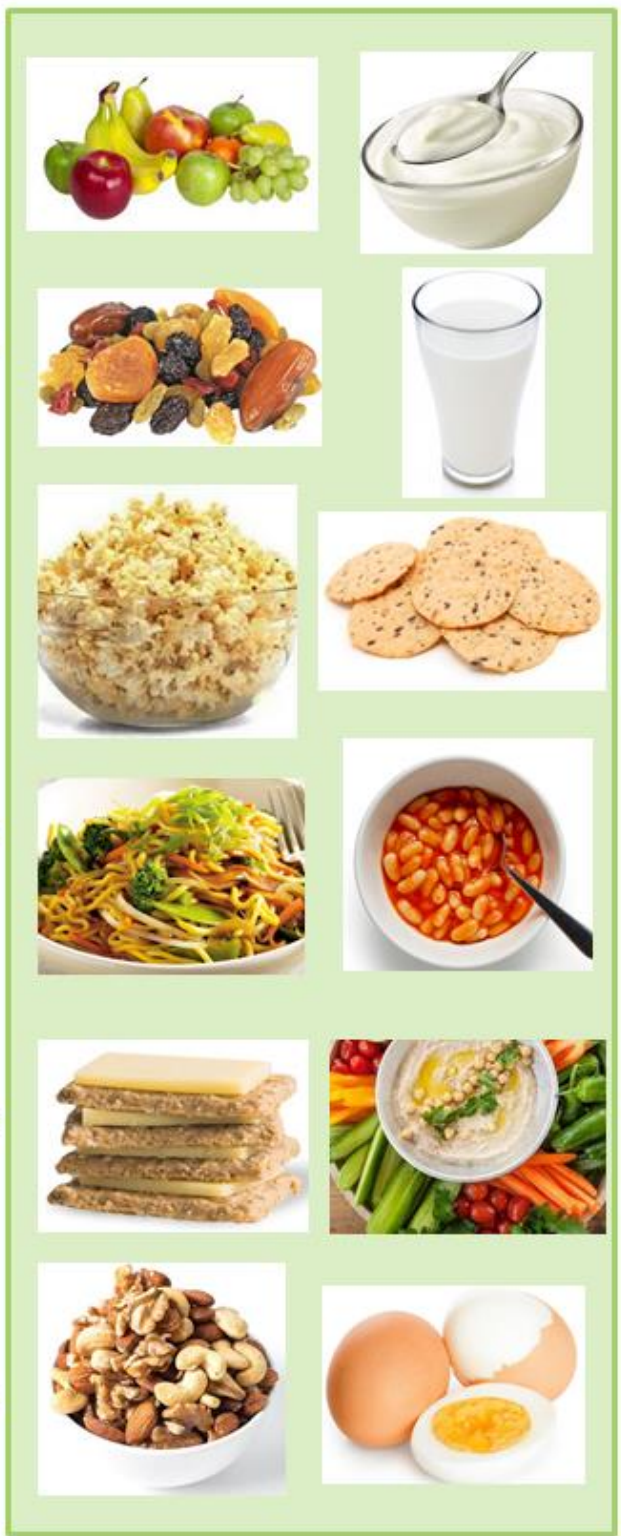
Yoghurt  
1 serve = 200g

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
Boys	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Girls	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½



# Snacks

Health Facts





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: 1405.17 (Tamil) © 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.

