Dari - دری

Healthy Lifestyle in Australia

زندگی صحتمند در استرالیا

MIGRANT INFORMATION CENTRE
eastern melbourne

"عقاید و آراء ارائه شده در این نشریه با وجود آنکه توسط کامنولث تمویل شده ولی به
هیچوجه آراء و عقاید وزارت صحّت عامه و امور سالمندی نیست. کامنولث،
منصوبین آن، مأمورین و پیمان کاران آن هیچگونه مسئولیت قانونی در قبال مطالب
نوشته شده در این نشریه توسط مؤسسه تمویل شده ندارند. هرنوع معلومات و توصیه
ای که در متن این نشریه موجود است، باید قبل از استفاده توسط هرکس، نخست
صحت مطالب باید توسط خود او مورد بررسی واقع شود. کامنولث، منصوبین آن،
مأمورین و پیمان کاران آن نسبت به هرنوع غلطی که در متن باشد و از جمله بواسطه
غفلت، از خود سلب مسئولیت می نمایند.
ناشر این نشریه یعنی MIC اجازه تکثیر این نشریه برای کرایه دادن یا فروش و یا
فروش به شخصی ثالث را نمی دهد.

زندگی صحّتمند در استرالیا

جنوری 2009
طراحی و چاپ توسط
هانا کینراس Hannah Kinross
مرکز معلومات مهاجرین Migrant Information Centre
(شرق ملبورن) حق نشر محفوظ © ملبورن استرالیا
نمبر بزنس استرالیا 27084251669

ISBN 1876735643

برای دریافت معلومات بیشتر با مرکز معلومات المهاجرین (شرق ملبورن) تماس بگیرید
Suite2, 27 Bank St, Box Hill 3128
تیلفون: 613 9285 4888 فاکس: 613 9285 4882
ایمیل: mic@miceastmelb.com.au
ویبسایت: www.miceastmelb.com.au

منظور از کتابک «زندگی صحتمند در استرالیا»

طراحی این کتابک به حیث رهنمائی برای کمک به افرادی است که در استرالیا زندگی می کنند تا آنان را به یک شیوه زندگی صحتمند رهنمون شود.
معلومات ارائه شده در این کتابک وقتی بیشترین منفعت را خواهد داشت که همراه با تعلیمات عملی وفعالیت هائی برای انکشاف مهارت باشد نظیر نشان دادن طرز پخت و پز و همچنین بازدید از سوپر مارکیت.
این منبع کمکی بر مبنای خوراکی هائی است که در استرالیا به راحتی در دسترس بوده و برای کمک به جوامعی است که اعضای آن نو آمده اند، تا خوراکی های صحتمندی را از دیدگاه استرالیا انتخاب نمایند. این نشریه یا بخش هائی از آن با خوراک های کلتوری جوامع مختلف که آنها نیز انتخاب خوراک های صحتمند را توصیه می نمایند به آسانی سازگاری دارد.

زندگی صحتمند
در استرالیا

صفحه

خوردن طعام صحتمند 1
خوراکی های بسیار خوب 2
خوراک خوب . 8
خوراکی های گاه به گاه 11
ناشتائی 15
نان چاشت 18
تنقلات 21
نظراتی راجع به وعده های خوراکی 26
نوشیدنی ها 29
دندان های سالم 30
قبضیت (یبوست) 33
تعامل با خوراکی ها و نگهداری آنها 34
فعالیت بدنی کلان سالان . 36
فعالیت بدنی اطفال . 39
تمرین های دوران حاملگی . 42
تمرین های خانگی . 43

خوردن خوراکی های صحتمند

یک نظام خوراکی شامل انواع وسیعی از خوراکی های مغذی است. مهم است که نظام غذائی صحتمند باشد تا در حال و آینده، بدن و عقل ما قوی و سالم باشند. بالاخص مهم است که اطفال خوراک صحتمند بخورند تا اینکه در همه عمر خوردن خوراک صحتمند برایشان عادت شود.

وقتی که ما یک نظام خوراک صحتمند داشته باشیم، ما به بهترین وجه می توانیم در مکتب، محل کار و هنگام تفریحات کار کنیم.

خوراکی هائی که ما می خوریم از انواع مختلف است. "خوراک های بسیار خوب" آنهائی هستند که باید ما بیشتر از آنها بخوریم، همچنین "خوراکی های خوب" هم وجود دارند و خوراکی های دیگری هم که باید "گاه به گاه" خورده شوند.

خوراکی های بسیار خوب

غلات، ترکاری ها و میوه.

خوراکی های خوب

گوشت، ماهی، لبنیات، آجیل ها، تخم مرغ، توفو

X

خوراکی های گاه به گاه

چربی ها، بوره، نمک.

خوراکی های بسیار خوب

غلات

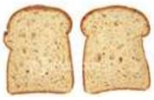
ترکاری ها و
حبوبات

میوه

خوراکی های غلات

غلات به ما انواع ویتامین های مهم و مواد کانی، الیاف (فایبر) و پروتئین می دهند. آنها منبع مهم قوت (انرژی) ما هم می باشند.

هر روز باید
<u>+4 نوبت</u> تناول کنیم.

یک مشت اسپاگتی (رشته)	نان لبنانی	نان تورتیلا	پیاله ای از پاریج	نان رُل	 2 بریده از نان
یک مشت میوزلی	3 عدد کیک برنجی	یک مشت آرد	یک مشت نودل	برنج	یک دوری از سیریال

نان های <u>با سبوس</u> یا <u>با دانه کامل</u> را انتخاب کنید.

میوه و ترکاری

خوردن میوه و ترکاری برای صحّت ما بسیار خوب است.
این خوراکی ها به ما کمک می کند تا از بسیاری از امراض در امان باشیم و وزن ما صحتمند باشد.
میوه و ترکاری به ما ویتامین و کانی های مهم متعددی را می دهند و ما را قوی و صحتمند نگه می دارند.
آنها به ما الیاف خوراکی (فایبر) می دهند تا از بروز قبضیت و سرطان جلوگیری نماید.

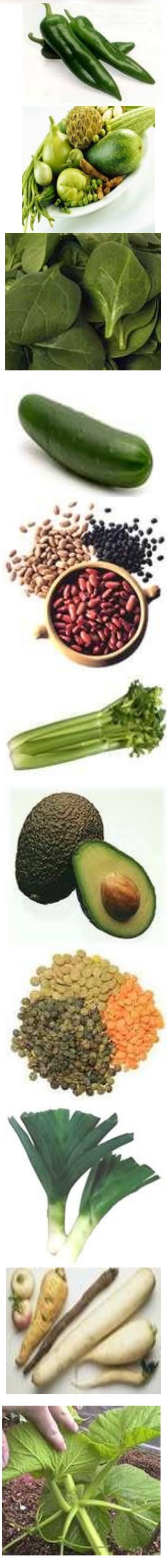
شما میوه و ترکاری را به شکل های مختلف خریده می توانید.
همه آنها برای شما صحتمند هستند.

تازه

خشک

یخ زده (منجمد)

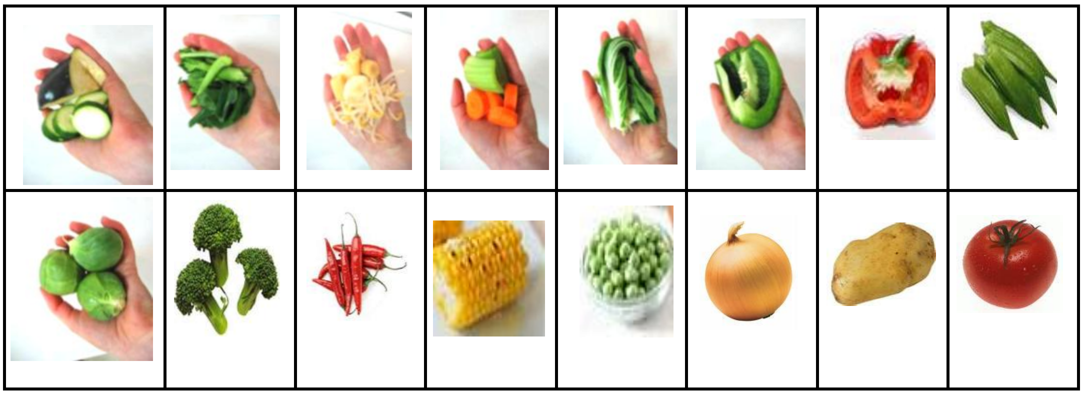
کنسرو شده



Vegetables
We should eat 5 servings of vegetables everyday.

ترکاری ها

ما باید **5 نوبت** ترکاری هر روز تناول کنیم.
هر تصویر مقداری را که باید در هر نوبت میل کرد نشان می دهد



میوه

باید هر روز ما **2 نوبت** میوه
تناول کنیم.

هر تصویر مقداری را که باید در هر نوبت میل کرد نشان می دهد

8 عدد لایچی یا لوگان	8 عدد توت فرنگی	یک برش از خربوزهٔ گر مک	یک برش از تربوز	ناک	کیله	مالته یا سنتره	سیب
یک پیاله میوه کنسروی	یک گیلاس خُرد آب میوه (125 میلی لیتر)	یک مشت میوه خشک	2 آلوچه یا زردالو	2 عدد انجیر یا فیجوا	2 عدد کیوی	یک مشت گیلاس	یک مشت از خوشه انگور

پخته کردن ترکاری

راه های مختلفی برای پخته کردن ترکاری ها وجود دارد:

راه های صحتمند: سرخ کردن در کمی روغن ، با مایکرو ویو و با بخار آب.
این راه ها اطمینان می دهد که بیشتر خواص ترکاری حفظ شود.

پخته کردن با مایکرو ویو

سریع است و ترکاری ها خواص خود را حفظ کرده و طعم تازه دارند.

ترکاری ها را تکه تکه کرده ودر ظرف مایکروویو قرار دهید

یک قاشق آب علاوه کنید

برای مدت 2 تا 6 دقیقه پخته کنید تا نرم شود

آنطور که خوش دارید پذیرائی کنید.

سرخ کردن در روغن کم Stir frying

روش صحتمندی برای پخته کردن ترکاری ها است، سریع و بدون آب می پزد و فقط کمی روغن مصرف می شود.

ترکاری را به قطعات مساوی قسمت کنید.

مقدار کمی، یک قاشق روغن در درون کرایی یا واک قرار دهید.

وقتی داغ شد پیاز علاوه کرده و 1 تا 2 دقیقه بپزید.

ترکاری ا را علاوه کنید و برای مدت 3 تا 5 دقیقه با به هم زدن پخته کنید.

پختن ترکاری ها با بخار

روشی مغذی برای پختن ترکاری است،چون با بخار آب و نه درون آب می پزد.

ترکاری را تیار کنید

مقدار کمی آب در دیگ بریزید (1.5 تا 3 سانتیمتر عمق)

چلوصافی را روی آب جوشان قرار دهید

ترکاری ها را در درون آن بریزید.

درب آن را بگذارید و 5 تا 8 دقیقه پخته کنید.

آنطور که می خواهید تناول کنید

اطفال خود را تشویق کنید تا میوه و ترکاری تناول کنند

همیشه یک ظرف میوه روی پیشخوان Bench
خانه داشته باشید.

اطفال را در انتخاب میوه
و ترکاری ها سهیم نمائید

اطفال را در تیار کردن
میوه و ترکاری سهیم کنید.

برای تنقلات اطفال به آنها میوه و ترکاری بدهید

راجع به اهمیت میوه و ترکاری
با آنان سخن بگوئید.

به وعده های خوراک، ترکاری
رنده شده یا تکه تکه شده اضافه کنید.
اطفال حتی متوجه نمی شوند که ترکاری
هم در خوراک هست.

<u>تسلیم نشوید!</u>

دادن میوه و ترکاری به اطفال در حفظ صحّت آنان بسیار مهم است.

خوراکی های خوب

<u>خوراکی های خوب</u>: گوشت، مرغ، آجیل ها، تخم مرغ و فراورده های لبنیاتی (شیری). این خوراکی ها به ما ویتامین ها و مواد کانی (املاح) مهم را می دهند. از این خوراکی ها زیاد از حد میل نکنید چون دارای چربی هم هستند.

فراورده های شیر (لبنیات)

گوشت، ماهی، آجیل ها، توفو، و تخم مرغ

فراورده های شیری

مواد شیری برای صحّت ما حائز اهمیت هستند چون این مواد:
به ما استخوان و دندان های قوی می دهند
منبع عالی تأمین ویتامین ها و مواد کانی (املاح)، بخصوص کلسیم هستند که باعث جلوگیری از پوکی استخوان osteoporosis می شود.

هر روز 2 یا 3 نوبت
فراورده های شیری مصرف کنید

یک گیلاس	مقدار کمی ماست (200 گرم)	دو ورق پنیر	40 گرم پنیر

برای اطفال بالای 2 ساله و کلان سالان
انواع <u>کم چربی</u> یا <u>بی چربی</u> را انتخاب کنید.

اطفال زیر 2 ساله باید فراورده های شیری با چربی کامل را مصرف کنند.

گوشت، ماهی، آجیل ها، و تخم مرغ (خوراکی های پروتئینی)

خوراک های پروتئینی برای صحّت ما مهم است چون به ما پروتئین می دهد تا به قوت و صحّت بدن ما کمک نماید. گوشت سرخ هم به ما آهن می دهد که به انرژی بدن کمک می نماید. اگر ما آهن کافی نداشته باشیم به آن کم خونی Anemia می گویند.

زیاده از حد خوراک های پروتئینی مصرف نکنید چون دارای چربی هم هستند.

چطور می توان گوشت را صحّتمندتر کرد:

در درون روغن آن را غرق نکنید

برای پخته کردن فقط کمی روغن مصرف کنید.

چربی گوشت را از آن جدا کنید

پوست مرغ را از آن جدا کنید

هر روز 1 تا 2 نوبت خوراک های پروتئینی تناول کنید.

هر تصویر مقدار هر نوبت در روز را نشان می دهد

نصف پیاله گوشت چرخ کرده	ران کامل مرغ	نصف گوشت سینه مرغ	65 تا 100 گرم استیک	یک کف دست گوشت مرغ	2 عد دنده خُرد	یک عدد دنده کلان	یک کف دست گوشت
1/3 پیاله از آجیل ها	یک مشت خُرد از آجیل ها	2 دانه تخم مرغ	80 تا 120 گرم ماهی	80 تا 120 گرم ماهی	یک پیاله توفو	2 عدد ساردین خُرد	تا 150 گرم ماهی کنسرو شده

X خوراکی های گاه به گاه X

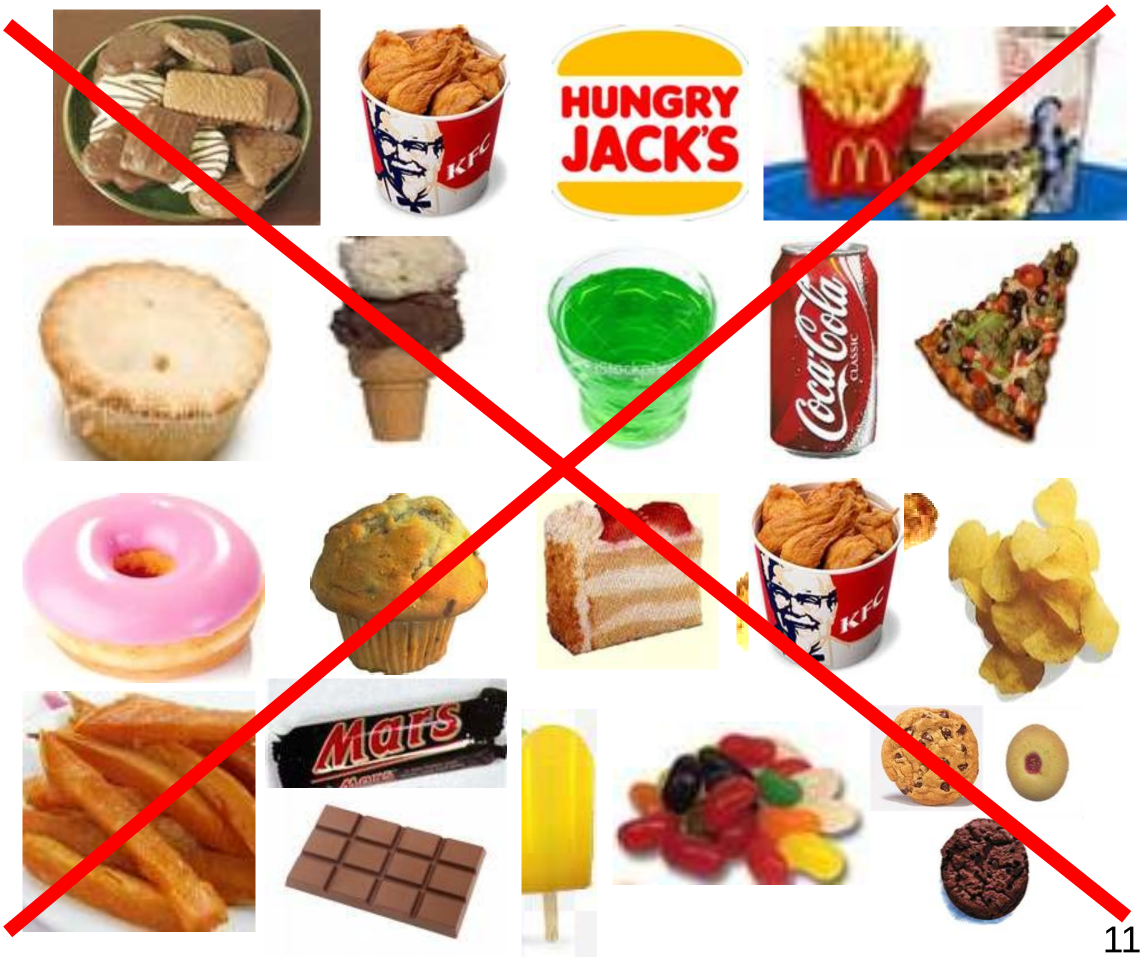
ما باید فقط مقدار کمی از خوراکی های دارای چربی، نمک و بوره را مصرف کنیم. این چیزها برای صحّت ما خوب نیست. ما باید فقط گاه به گاه آنها را و آنهم به مقدار کمی مصرف کنیم.

نمک = فشار خون بالا

چربی = ازدیاد وزن، مرض شکر، مرض قلبی، سکته مغزی و برخی از انواع سرطان ها

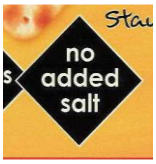
بوره = ازدیاد وزن که ممکن است به بسیاری از تکالیف مانند مرض شکر و مرض قلبی منجر شود. شکر باعث فساد دندان ها هم می شود.

همه این تصاویر خوراکی هائی هستند که نباید هر روز آن ها را مصرف کنید. این خوراکی ها را باید فقط گاه به گاه مصرف کرد.



انتخاب خوراکی های صحتمند

فراورده هائی را مصرف کنید که علامت های زیر روی بسته آنها مشاهده شود.



برای انتخاب خوراکی های صحتمند از این به حیث رهنما استفاده کنید:

شما فقط باید مقدار کمی از خوراک هائی که عدد بالا تری دارند را مصرف کنید.

معلومات ارزش خوراکی ها		
بسته محتوی چند نوبت خوراکی است: 14		
اندازه آن برای مصرف در هر نوبت: 30 گرم		
	در هر نوبت	در 100 گرم
انرژی	441 کیلو جول	1470 کیلو جول
پروتئین	3.6 گرم	12.0 گرم
کل مقدار چربی	2.5 گرم	10.0 گرم
چربی اشباع شده Saturated	0.75 گرم	3.0 گرم
کربوهیدرات ها	20.9 گرم	42.0 گرم
قند ها	5 گرم	10 گرم
الیاف خوراکی	1.0 گرم	3.0 گرم
سدیم	125 میلی گرم	500 میلی گرم

چربی کمتری تناول کنید

- چربی را از گوشت جدا کنید.

- جلد گوشت مرغ را از آن جدا کنید.

- فقط مقدار کمی روغن به کار ببرید.

- از مارجرین یا اصلا مصرف نکنید یا فقط کمی مصرف کنید.

- از خوراکی هائی استفاده کنید که مقدار کل چربی آنها از 10 گرم کمتر باشد.

Nutrition Information

Servings Per Package: 14		
Serving Size: 30g		
	Per Serving	***Per 100g***
Energy	441kj	1470kj
Protein	3.6g	12.0g
Fat, Total	2.5g	**10.0g**
- Saturated	0.75g	3.0g
Carbohydrates	20.9g	42.0g
- Sugars	5g	**10g**
Dietary Fibre	1.0g	3.0g
Sodium	125mg	**500mg**

↓ **10.0g**

کمتر نمک بخورید

- وقتی خوراک پخته می کنید نمک علاوه نکنید.

- از مرچ سیاه، ترکاری داروئی، سیر و مصالح به جای نمک استفاده کنید.

- پیش از خوردن فقط کمی نمک به خوراک خود اضافه کنید.

- به خوراکی های اطفال خود نمک اضافه نکنید.

- از خوراکی هائی استفاده کنید که کمتر از 500 میلی گرم سُدیُم (سدیم معرف نمک طعام است - ترجمان) داشته باشند. 4.

Nutrition Information

Servings Per Package: 14
Serving Size: 30g

	Per Serving	*Per 100g*
Energy	441kj	1470kj
Protein	3.6g	12.0g
Fat, Total	2.5g	**10.0g**
- Saturated	0.75g	3.0g
Carbohydrates	20.9g	42.0g
- Sugars	5g	**10g**
Dietary Fibre	1.0g	3.0g
Sodium	125mg	**500mg**

↓ **500mg**

.14

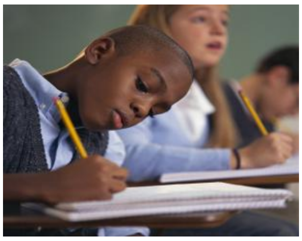
صبحانه (ناشتائی)

صبحانه مهمترین وعده خوراک در روز می باشد.
شما و اعضای فامیلتان باید هر روز ناشتا شوید.

خوردن ناشتائی کمک می کند به:

قوت (انرژی)

توجه



تمرکز ذهنی

فعالیت بدنی

یاد گرفتن درس

بازی

توصیه هائی برای صبحانه

لوبیای پخته با نان توست

سیریال و میوه

نان و مربا

نان توست و عسل

ماست

پاریج

شیرمیوه fruit smoothie

میوه

تخم مرغ با نان

مافینز

نه بیسکویت و نه چیپس

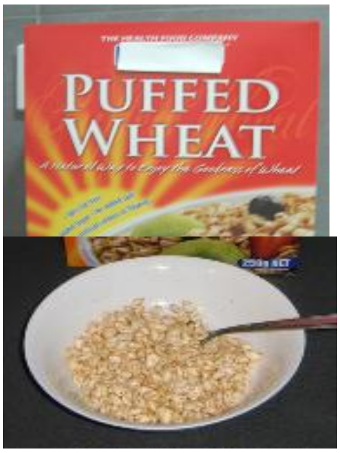
نودلز (رشته)

سوپ

برنج و گوشت/ترکاری

سیریال (غلات) برای ناشتائی

سیریال های صحتمند



+علاوه+

شیر

میوه قطعه شده

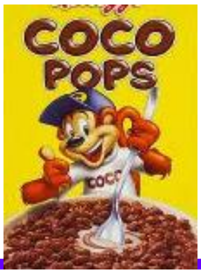
عسل

میوه خشک

ماست

X X

سیریال هائی که کمتر صحتمند هستند:



پاریج
(صحتمند و ارزان)

مواد:

نصف پیاله جو دوسر
oats

1 1/2 (یک ونیم) گیلاس آب

میوه خشک

عسل یا بوره اضافه کنید

میوه قطعه شده

طریقهٔ پخته کردن:

آب و جو دو سر را در ظرف قرار دهید

با هم مخلوط کنید

برای 1.5 دقیقه در مایکرو ویو قرار دهید

به هم بزنید

برای 1.5 دقیقه در مایکروویو قرار دهید

به هم بزنید

آب یا شیر علاوه کنید

یک قاشق عسل یا بوره علاوه کنید

یا میوه خشک علاوه کنید

یا میوه علاوه کنید.

بوکس نان چاشت صحتمند

نان چاشت صحتمند مکتب در نظام خوراکی های طفل شما حائز اهمیت بسیار است.
یک نظام غذائی صحتمند به طفل شما کمک می کند تا در مکتب بهتر یاد بگیرد و تمرکز حواس داشته باشد و اطمینان می بخشد که همه ویتامین ها و املاح (کانی ها) را برای رشد بدنی و نیاز مغزی خود داشته باشند.

خوراکی های حاصل از غلات

نوشابه ها

میوه جات

لبنیات

گوشت، ماهی یا آجیل ها

ترکاری

تعدادی از تصاویر در این صفحه از آَسِتز ASSETS: خوراک خوب برای نو آمده ها اخذ شده است.

بوکس نان چاشت صحتمند

در انتخاب و تیار کردن
بوکس نان چاشت
اطفال را سهیم سازید.

خوراکی ها را جداگانه
بسته بندی کنید.

خوراک را سرد نگهدارید ـ
آب یک بوتل آب یا نوشابه را تبدیل به یخ
کنید تا (در بوکس) طعام را خنک نگهدارد.

نان چاشت را جذاب و خوردن آن
را آسان سازید.

با انتخاب نوع نان چاشت
نمونه خوبی باشید.

فقط گاه به گاه از خوراکی هائی که کمتر
صحتمند هستند استفاده کنید.

پیشنهاداتی برای ساندویچ

گوشت سرد خوک Ham پنیر و خیـار

تون ماهی، مایونز و کاهو

خمیر بادام زمینی peanut
butter و میوه خشک

مرغ، اسفناج و پنیر

سیب و مربا

از مسکه یا مارجرین یا استفاده نکرده یا فقط مقدار کمی مصرف کنید.

تنقلات

تنقلات نقش مهمی در نظام خوراک ما دارند، ولی باید تنقلات صحتمند را انتخاب کنیم تا کمک کندهمه ویتامین ها و املاح مورد نیاز خود را برای قوی و صحتمند ماندن بدست بیاوریم.

مخصوصا مهم است که اطفال ما تنقلات سالمی تناول کنند.

برای استفاده به حیث تنقلات همیشه یک ظرف میوه روی پیشخوان داشته باشید.

برای اطفال خود مثال خوبی باشید

تنقلات صحتمند باید همیشه وجود داشته و دسترسی به ان توسط اطفال آسان باشد.

X تنقلات گاه به گاهی X

تنقلاتی که کمتر صحتمند هستند باید فقط گاه به گاه مصرف شوند.

توصیه هائی برای تنقلات

توست میوه.

ساندویچ ها.

آجیل ها

کرمپت crumpet با مربا و عسل

میوه

ماست و میوه یا کشمش و المیوزلی

کباب میوه.

میوه و ترکاری قطعه قطعه.

جواری پخته

مکعب های پنیر.

سوپ در پیاله.

کرفس و خمیر بادام زمینی.

بیشکویت و توت فرنگی بالفاکهة.

مالته یا کینو

ماست در بسته خُرد

ترکاری تیکه.

ماهی کنسروی - تیونا.

لوبیا پخته روی توست

خربزه قاچ شده.

میوه کنسروی.

جواری بو داده popcorn .

میوه خشک مخلوط.

کراکر برنجی

سوپ.

پیتزا مینی مافینز

کراکر برنجی

شیر میوه smoothie.

کچالوی پخته.

زردالوی خشک.

بیسکویت برنجی.

سیریال.

بسته بندی

غذای شب مانده.

کراکر با پنیر و یا خمیر بادام زمینی (پینت باتر).

بیسکویت یا ترکاری با دیپ هوموس یا تاتزیکی.

توصیه در مورد تنقلات

لوبیای پخته روی نان توست

لوبیای پخته کنسروی یا اسپاگتی

یا

در دیش یا مایکروویو گرم کنید

+

با نان یا با توست بخورید

=

کچالوی پخته در دیش

آن را با پنجه سوراخ سوراخ کنید

آن را وارونه کنید و برای **4 دقیقه** دیگر پخته کنید

در مایکرو ویو برای مدت **4 دقیقه** پخته کنید

کچالو را از وسط قطع کنید

+اضافه+

جواری

گوشت Ham سرد خوک

ترکاری

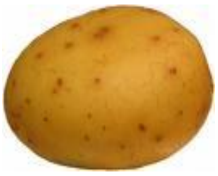
لوبیای پخته

آوُکادو

پنیر

توصیه در مورد تنقلات

چیپس صحتمند



کچالو

کدو

کچالوی شیرین

ترکاری ها را قطعه قطعه

در ظرف مایکروویو قرار

یک قاشق آب علاوه کنید

5 تا 6 دقیقه در مایکروویو پخته

آب آن را خالی کنید، آن را در ظرفی ریخته یک قاشق روغن به آن علاوه کنید

روغن و ترکاری را به هم بزنید

مصالح لازم را علاوه کنید

آن را روی سینی پخش کنید

آن را در دیش 210 درجه برای مدت 10 دقیقه قرار دهید

پیتزای خُرد

نان یا مافین Muffin انگلیسی

اسفناج را خُرد کنید

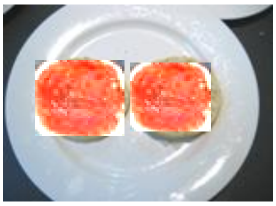
پنیر رنده شده

گوشت خوک Ham

آوُکاڈو

سُس بادمجان رومی

مافین را نصف کنید



سُس بادمجان رومی را روی مافینز علاوه کنید

گوشت خوک را روی مافین بگذارید المافِن

آوُکاڈو اضافه کنید

اسفناج علاوه کنید

پنیر اضافه کنید

در دیش 5 دقیقه قرار دهید.

"پانکیك خُرد"

مواد لازم

تخم مرغ

3/4 گیلاس شیر

کمی نمک

یک قاشق بوره

یک پیاله آرد
سلف ریزینگ
Self raising

طرز پختن

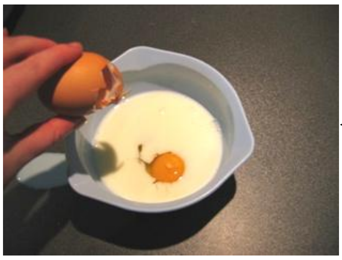
آرد را درون ظرف قرار دهید.

بوره اضافه کنید.

نمک اضافه کنید.

مواد تر و خشک را با هم
مخلوط کنید

شیر را در ظرفی دیگر
بریزید



تخم مرغ را علاوه کنید

مخلوط کنید

کمی روغن در کرایی
بریزید

یک قاشق از مخلوط را
درون آن بریزید

30 ثانیه پخته کنید

بچرخانید و 1 دقیقه
پخته کنید

با مواد زیر مصرف کنید:

میوه

خمیر بادام زمینی Peanut Butter

لیمو

مربا

عسل

اسپاگتی بُلونِز

مواد لازم:

اسپاگتی یا پَستا

گوشت چرخ کرده

سُس پَستا

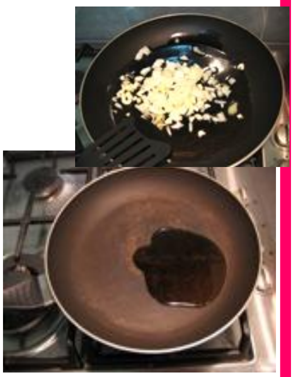
پیاز و سیر را ورقه کنید

سمارق

کدوی سبز رنده شده

زردک رنده شده

طرز پختن:



سیر و پیاز را سرخ کنید

گوشت علاوه کرده و آن را سرخ کنید

ترکاری علاوه کنید

سُس پَستا

سُس علاوه کرده و 5 دقیقه نگهدارید

پَستا یا اسپاگتی

آن را درون آب جوشان قرار دهید

به هم بزنید و آن را تا نرم شدن پخته کنید

پَستا و سُس را همراه با پنیر میل کنید

Burritos بـوريتو

مواد لازم:

مصالح

سیر و پیاز

مرغ

تورتیلا

سُس بادمجان رومی

پنیر رنده شده

ترکاری ها را خُرد کنید: کاهو، زردک رنده شده، خیار، بادمجان رومی، پیاز

طرز پُخت:

مرغ را خُرد کنید

مرغ و مصالح تاکو را در ظرف بریزید

آن هار ا مخلوط کنید

در کرایی کمی روغن داغ کنید

مرغ را پخته کنید تا وسط آن سفید شود

آن را در ظرفی که روی آن دستمال کاغذی است قرار دهید

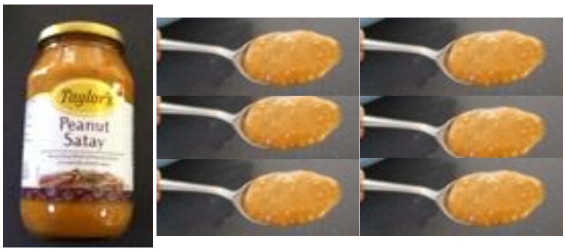
مرغ را روی تورتیلا قرار دهید

ترکاری علاوه کرده آن را نل کنید

همبرگر صحتمند

مواد لازم:

گوشت چرخ شده
500 گرم



6 قاشق سس ساتِی Satay Sauce

نان رُل

ترکاری ها را خُرد کنید: کاهو، زردک، خیار، بدمجان رومی، پیاز .

اسفناج (پالک) خُرد شده

نصف پیاز و سیر

تخم مرغ

طرز پُخت:

گوشت و تخم مرغ را در ظرف بریزید

سیر و پیاز و پالک بدان علاوه کنید

6 قاشق سُس ساتی علاوه کنید

همه را مخلوط کنید

با دست به شکل همبرگر در آرید

کمی روغن در کرائی بریزید

روغن را خوب پخش کنید

همبرگر ها را در یک طرف 4 تا 5 دقیقه بپزید

آن را بچرخانید و طرف دیگر را هم 4 تا 5 دقیقه بپزید

با نان و سالاد مصرف کنید

نوشیدنی ها

این سند را صحت عمومی کوئینزلند تأليف کرده است.

آب بسیار مهم است.

ما باید هر روز 8 گیلاس آب بنوشیم.

در استرالیا آب نل از دهن شیر آب نوشیدنی است

یک بوتل آب همراه داشته و هنگام تشنگی بنوشید.

نوشابه های گاز دار فقط برای گاه به گاه می باشند، نه برای هر روز.

به اطفال موقع که تشنه اند آب بدهید.

در نان چاشت مکتب اطفال آب و شیر معمولی قرار دهید.

مواظبت از دندان هایتان

خوراکی های صحتمند...

تنقلات صحتمند...

برش (مسواک) کردن دندان ها در صبح و شام...

و نوشابه های صحتمند...

دندان های سالم خنده های زیبا دارد...

نوشابه های مملو از بوره و ...

خوراکی های مملو از بوره...

دندان ها را خراب می کنند

معلومات و تصاویر همه از وزارت صحت عامه کوئینزلند اقتباس شده اند.

دندان های سالم برای فامیل شما

به طور مرتب نزد داکتر دندان بروید.

به اطفال پیش از سن مکتب روی برش کردن دندان را یاد دهید. صبح ها و شب ها پیش از رفتن به رختخواب برش بزنید.

سرمشق خوبی برای اطفال باشید. اطفال به کارهای شما می نگرند.

دندان های شیری حائز اهمیت هستند

دندان های خود را روزی دو بار برش بزنند.
دندان های شیری به طفل شما در تکلم و خوراک خوردن کمک می نماید.

دندان های طفل را با یک برش نرم و کوچک و مقدار بسیار کمی خمیر دندان تمیز کنید

طفل را با بوتل در گهواره نگذارید. آب میوه یا شیر در اطراف دندان مانده و دندان ها را فاسد می کند.

از گیلاس برای نوشیدن استفاده کنید و نه بوتل. به طفل فقط آب یا شیر بدهید.

MINISTRY OF HEALTH
این معلومات و تصاویر همه از وزارت صحت عامه کوئینزلند اقتباس شده اند.

طرز برش (مسواک) کردن دندان ها

کمی خمیر دندان دارای
فلوراید را روی یک برش
نرم قرار دهید.

کوشش کنید برش با زاویه ای
در خط بیره قرار گیرد

با برش حرک کوتاه و دایره وار
دور دندان و بیره بدهید

برای همه دندان ها در
سطوح داخلی اینکار را
تکرار کنید.

برای سطح جویدن دندان ها برش را
عقب و جلو کنید. اطفال باید تشویق
شوند که خمیر دندان را تف کنند و فرو
ندهند.

dental health
services victoria

"این تصاویر با کسب اجازه از خدمات صحت دندان ویکتوریا نقل شده اند. وزارت صحت عامه ویکتوریا از کلان ترین مؤسسات صحت عمومی دهان است که صحت دهان را ترویج کرده و خدمات را خریداری و از ویکتوریائی ها مواظبت می نماید.

قبضیت

قبضیت وقتی است که مدفوع کردن مشکل یا دردناک شود.
این پدیده ممکن است باعث درد شکم، نفخ و ناراحتی شود.

علت قبضیت (یبوست) چیست؟

قبضیت دلایل چندی دارد:

X

خوراکی هائی که اطفال می

آب کافی نخوردن

X

حرکت نداشتن

جلوگیری و تداوی قبضیت (یبوست)

<u>شیر مادر</u> برای اطفالتان بهترین است.

تشویق اطفال به **<u>فعالیت</u>** بدنی

نظام خوراکی **<u>متوازن</u>**.

<u>آب</u> برای پیشگیری از قبضیت مهم است. در طول روز به اطفال خود آب بدهید

خوردن <u>الیاف</u> در پیشگیری از قبضیت مهم است.
الیاف در خوراکی های نباتی است:

میوه های خشک.

غلات (سیریال) مخصوص ناشتایی پر الیاف

خوراکی های سبوس دار wholemeal

انواع لوبیا و عدس

میوه و ترکاری

تعامل با خوراکی ها بطریقهٔ صحتمند

پیش از تهیه خوراک یا خورن دستان خود را بشوئید

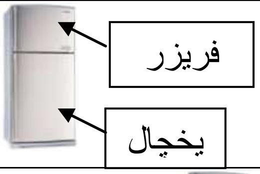
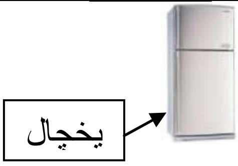
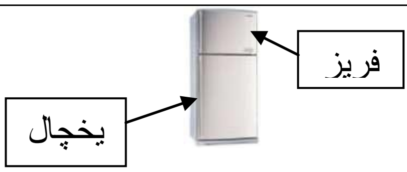
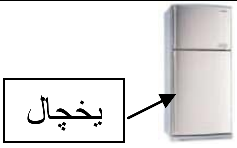
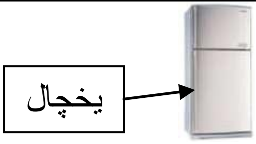
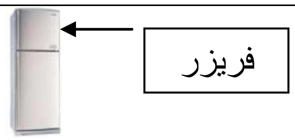
آشپزخانه و وسایل آن را پاکیزه نگاه دارید.

خوراکی های خام و نپخته را از سایر خوراکی ها جدا نگهدارید.

از چاقو، دوری و تخته جداگانه استفاده کنید

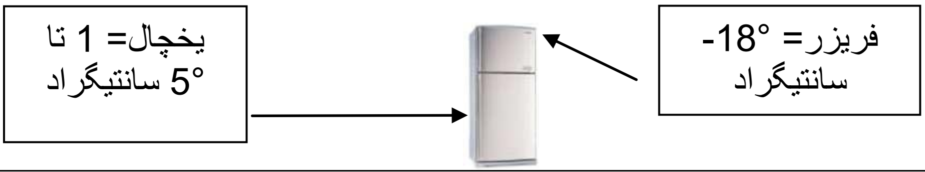
پیش از اینکه میوه و ترکاری را تیار و بخورید آن ها را خوب بشوئید.

نگهداری از خوراکی ها

طرز نگهداری و مدت آن	نوع خوراک
بسته را باید کاملا بست نگهداشت یا در ظرف دربسته نگهداری کرد الهواء یا	غلات
در فریز: 1 ماه در یخچال: 2-3 روز 	خوراکی های پخته شده و باقی مانده
در فریز: تا 6 ماه در یخچال: 2-3 روز 	لبنیات و تخم مرغ
در فریزر: تا 6 ماه، دوباره منجمد نکنید در یخچال: 2 تا 3 روز 	گوشت و مرغ و ماهی
در یخچال: 1 تا 2 هفته 	ترکاری ها
می توان در یخچال، در الماری یا در ظرف نگهداری کرد	میوه
یخچال: 2 تا 3 روز 	سبزی و میوه خُرد کرده
 تاریخ مصرف را بررسی کنید	ترکاری و میوه یخ زده (منجمد)
در الماری تا آن را بازکنید، بعد در ظرف در یخچال 2 تا 3 روز	فراورده های کنسرو شده

<u>درجه حرارت صحیح برای یخچال و فریزر:</u>

فریزر= -18° سانتیگراد



یخچال= 1 تا 5° سانتیگراد

فعالیت بدنی برای کلان سالان

فعالیت بدنی = هر حرکتی که در زندگی روزمره انجام می دهید.

فعالیت بدنی برای نیکبود، خوشی، و صحّت شما در حال و آینده ضرورت دارد.

فعالیت بدنی به شما کمک می نماید که:

آرامش داشته

از زندگی لذت

شاد باشید

بهتر بخوابید

عمری دراز و خوش
داشته باشید

شاد باشید

قوت داشته باشید

رفیق پیدا کنید

دستورالعمل ملی برای فعالیت بدنی استرالیائی ها the National Physical Activity Guidelines for Australians توصیه می کند که:

كلان سالان باید **30 دقیقه** فعالیت بدنی و دست کم **5 روز** در هفته داشته باشند

در هر روز 30 دقیقه فعالیت بدنی می توان انجام داد.

15 دقیقه
بازی با اطفال

\+

15 دقیقه
برای نظافت

=

30 دقیقه فعالیت بدنی

10 دقیقه
کشش
عضلانی

\+

10 دقیقه
پیاده روی

\+

10 دقیقه
باغبانی

=

30 دقیقه فعالیت بدنی

چطور فعال شویم

- فعالیتی که خوش دارید انجام دهید.

- از بَس یک ایستگاه زودتر پاده شده و راه بروید.

- با اولادها یا نواسه های خود بازی کنید.

7

- از زینه استفاده کنید و نه از لیف

- با اندیوال های خود فعالیت داشته باشید

پیاده روی

پیاده گردی یکی از فعالیت های بدنی عالی برای هرکسی است.

- برای صحّت انسان عالی است.
- هیچ نوع مصارفی هم در بر ندارد.
- هر وقت روز هم این کار را انجام داده می توانید.

- راه رفتن را بخشی از فعالیت های روزانه خود قرار دهید

- پیاده اطفال خود را به مکتب ببرید.

- به دکان یا ایستگاه پیاده بروید.

- با اندیوال ها و فامیل پیادئه گردی کنید.

اطفال فعال اطفال صحتمند هستند

فعالیت بدنی نقشی حیاتی در صحّت اطفال و نیکبود ، رشد و تکامل آنان دارد. اطفال فعال بعد ها کلان سالانی صحتمند و فعال خواهند شد.

فعالیت بدنی به طفل شما کمک خواهد کرد:-

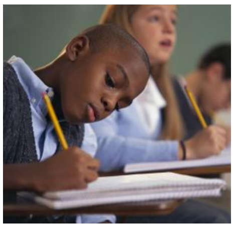
شادمان باشد

عضلات و استخوان های صحتمند داشته باشد

رفیق پیددا کند

خوب بخوابد

اعتماد به نفس



تمرکز حواس داشته باشد و خوب تعلیم یابد

همکاری و تعاون را یاد می گیرد

در کلان سالی سالم و شاداب شود

دستورالعمل های ملی برای فعالیت بدنی National Physical Activity Guidelines توصیه می نماید:

اطفال **هر روز 60 دقیقه** فعالیت بدنی داشته باشند..

اطفال **نبایستی** بیش از 2 ساعت در روز تلویزیون سیر کرده یا بازی های الکترونیکی یا کمپیوتری کنند.

این 60 دقیقه می توان در مجموع در طول روز باشد.

15 دقیقه
پیاده رفتن به مکتب

+

15 دقیقه
پیاده آمدن از مکتب

+

15 دقیقه
بازی

+

15 دقیقه
در حویلی مکتب

=

60 دقیقه
فعالیت بدنی

اطفال خود را فعال سازید

- در بیرون از خانه فعال باشند.

- در کار خانه کمک کنند

- با دوستان و فامیل بازی کنند.

- به تیمی ملحق شوند

- پیاده یا با بایسکل به مکتب بروند.

نظراتی برای فعالیت اطفال شما

توپ (گوی) بازی

قایم شدن و پیدا کردن

دویدن.

طناب بازی

باغبانی

فعالیت در محل بازی اطفال.

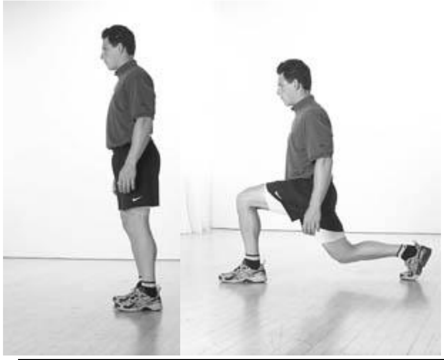
تمرینات موقع حاملگی

هر تمرین کشش عضلانی را برای 15 ثانیه انجام دهید

همه این تمرین ها از شبکه جهانی انترنت اخذ شده اند.

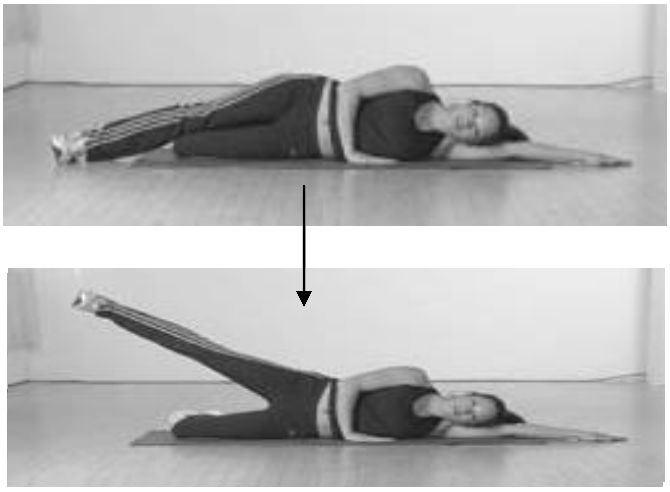
تمرین هائی که می توانید در خانه انجام دهید

15 بار تکرار کنید

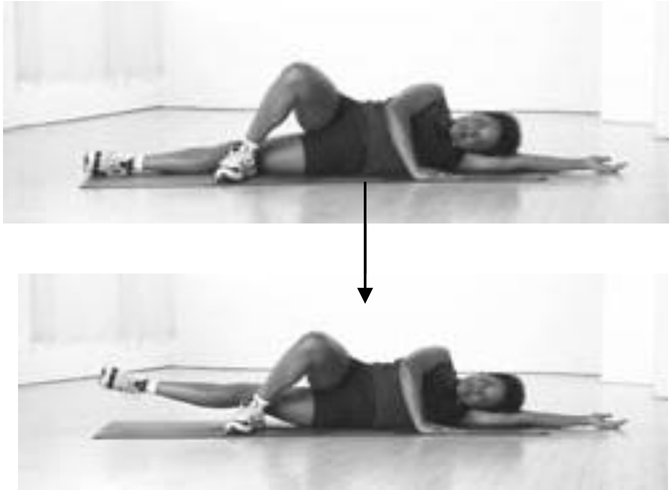


15 بار تکرار کنید

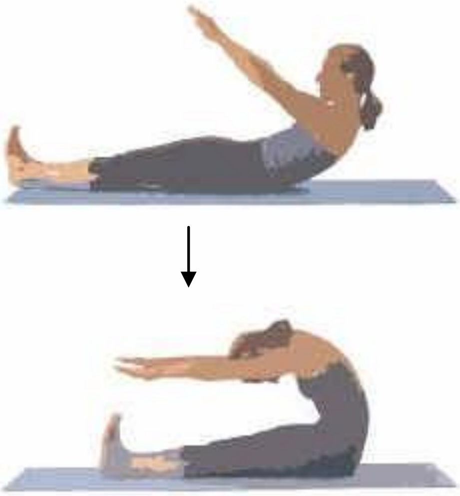
15 بار تکرار کنید



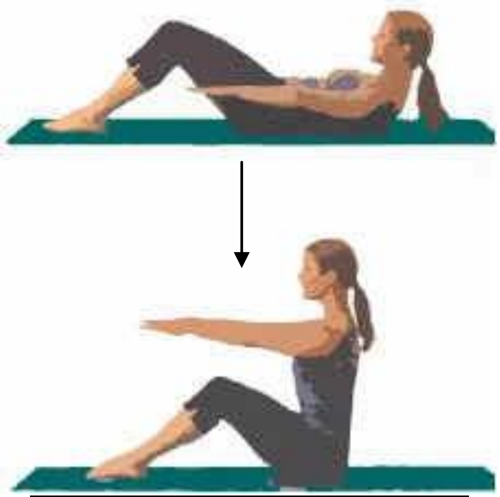
15 بار تکرار کنید



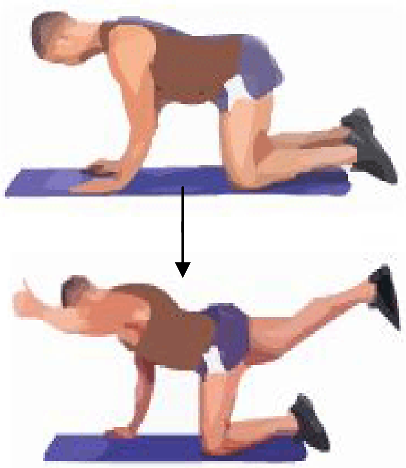
15 بار تکرار کنید



15 بار تکرار کنید



15 بار تکرار کنید



15 بار تکرار کنید

همه این تمرین ها از شبکه جهانی انترنت اخذ شده