

تعداد واحدهای غذایی پیشنهاد شده در راهنمای استفاده از خوراکیها در هر روز

کودکان				نوجوانان		بزرگسالان		سن برحسب سال
2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
پسرها و دخترها			زنان	مردان	زنان	مردان	زنان	جنسیت
4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	سبزیجات و میوه
3	4	6	6	7	6-7	8	6	محصولات غله ای
2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	شیر و جایگزین های آن
1	1	1-2	2	3	2	3	2	گوشت و جایگزین های آن

جدول بالا تعداد واحدهای راهنمای غذایی از هریک از چهار گروه مواد غذایی را که شما روزانه طبق راهنمای استفاده از خوراکیها به آنها نیاز دارید نشان می دهد.

استفاده از مقدار و نوع مواد غذایی توصیه شده و کاربرد نکات ارائه شده در راهنمای غذایی *کانادا* در موارد بعدی به شما کمک خواهد کرد :

- نیازهای شما به ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مقوی را تامین خواهد کرد.
- خطر چاقی مفرط، نوع شماره 2 مرض قند، امراض قلبی، انواع بخصوص سرطان و پوکی استخوان را در شما کم خواهد کرد.
- بطور کلی به سلامت و تندرستی شما کمک خواهد کرد.

منظور از یک واحد غذایی در این راهنمای غذایی چیست؟  
به مثال های بعدی توجه کنید.

<p>سبزیجات تازه، یخ زده یا کنسرو شده</p> <p>125 میلی لیتر (1/2 فنجان)</p>	<p>سبزیجات پر برگ</p> <p>پخته: 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)</p> <p>خام: 250 میلی لیتر (1 فنجان)</p>	<p>میوه های تازه، یخ زده یا کنسرو شده</p> <p>یک میوه یا 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)</p>	<p>آب میوه 100% طبیعی</p> <p>125 میلی لیتر (1/2 فنجان)</p>
<p>نان یک برش (35 گرم)</p> <p>بیگل 1/2 بیگل (45 گرم)</p> <p>نان پهن یا مسطح 1/2 پیتا یا 1/2 تورتیلا (35 گرم)</p>	<p>برنج پخته شده، بلغور یا کوینوا</p> <p>125 میلی لیتر (1/2 فنجان)</p>	<p>سریال</p> <p>سرد: 30 گرم</p> <p>داغ: 175 میلی لیتر (3/4 فنجان)</p>	<p>پاستا یا کوس کوس پخته شده</p> <p>125 میلی لیتر(1/2 فنجان)</p>
<p>شیر یا پودر شیر (در آب حل شده)</p> <p>250 میلی لیتر (1 فنجان)</p>	<p>شیر کنسرو شده (شیری که بوسیله تبخیر غلیظ شده است)</p> <p>125 میلی لیتر(1/2 فنجان)</p>	<p>آشامیدنی سویا (غنی شده)</p> <p>250 میلی لیتر(1 فنجان)</p>	<p>ماست</p> <p>175 گرم (3/4 فنجان)</p>
<p>کفیر</p> <p>175 گرم (3/4 فنجان)</p>	<p>پنیر</p> <p>50 گرم (1 1/2 اونس)</p>	<p>ماهی پخته شده، ماهی صدف دار، طیور، گوشت بدون چربی</p> <p>75 گرم (2 1/2 اونس) / 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)</p>	<p>حبوبات و بقولات پخته</p> <p>175 میلی لیتر (3/4 فنجان)</p>
<p>توفو</p> <p>150 گرم یا 175 میلی لیتر (3/4 فنجان)</p>	<p>تخم مرغ</p> <p>2 عدد تخم مرغ</p>	<p>کره بادام زمینی یا بادام های پوست دار</p> <p>30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)</p>	<p>بادام های پوست دار و دانه ها</p> <p>60 میلی لیتر (1/4 فنجان)</p>

- اغلب از جایگزین های گوشت مانند حبوبات، عدس و توفو مصرف کنید
- هر هفته طبق راهنمای غذایی حد اقل دو واحد ماهی بخورید.\*
- ماهی هایی از قبیل چار، شاه ماهی، مکرل، ماهی آزاد، ساردین و قزل آلا را انتخاب کنید.
- گوشت بدون چربی و جایگزین های آن را که با مقدار کمی نمک یا بدون نمک یا چربی تهیه شده انتخاب کنید.
- چربی گوشت را از آن جدا کنید. پوست طیور را بکنید.
- از روش های آشپزی مانند کباب کردن، پختن در فر یا در مایع با حرارت ملایم بدون نیاز به چربی یا با مقدار کمی چربی، استفاده کنید.
- اگر کالپاس، سوسیس یا گوشت های بسته بندی شده می خورید آنهائی را انتخاب کنید که مقدار نمک (سدیم) و چربی شان کمتر است.

به راهنمای غذایی برای هر واحد خوراکی عمل کنید...  
در هر کجا که هستید – در منزل، در مدرسه، در محل کار یا وقتی که بیرون غذا می خورید!

- روزانه حداقل یک سبزی سبز تیره و یک سبزی نارنجی رنگ بخورید.
- از سبزیجات سبز تیره مانند براکلی، کاهو و اسفناج استفاده کنید.
- از سبزیجات نارنجی رنگ مانند هویج، سیب زمینی شیرین و کدو مسمائی استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه هایی را که با مقداری کم یا بدون چربی، شکر یا نمک تهیه شده اند انتخاب کنید.
- بجای استفاده از سبزیجاتی که در روغن زیاد سرخ شده اند از سبزیجاتی که با بخار یا در فر پخته شده یا با روغن کم و در مدتی کوتاه سرخ شده اند لذت ببرید.
- از سبزیجات و میوه ها بیشتر استفاده کنید تا از آب آنها.

- روزانه حداقل نصف مصرف محصولات غله ای خود را از غلات سبوس دار تأمین کنید.
- غلات سبوس دار مختلفی را از قبیل جو، برنج قهوه ای، جو دوسر، کوینوا و برنج وحشی بخورید.
- از خوردن نان های سبوس دار، پاستای تهیه شده از جو دوسر یا سبوس گندم لذت ببرید.
- محصولات غله ای را که کم چربی، کم نمک یا کم شکر باشند انتخاب کنید.
- برای انتخاب صحیح، جدول اطلاعات مربوط به مواد غذایی روی برچسب ها را با هم مقایسه کنید.
- از طعم واقعی محصولات غله ای لذت ببرید. هنگام افزودن سس یا "اسپرد" مقدار کمی از آنها را بکار ببرید.

- هر روز، شیر بدون چربی، 1% یا 2% مصرف کنید.
- برای رساندن ویتامین " د " کافی به بدن روزانه 500 میلی لیتر (2 فنجان) شیر بنوشید.
- اگر شیر نمی نوشید از آشامیدنی های سویا (غنی شده) بنوشید.
- جایگزین های شیر کم چربی را انتخاب کنید.
- برای انتخاب صحیح ماست ها و پنیر ها، جدول اطلاعات مربوط به مواد غذایی روی برچسب ها را با هم مقایسه کنید.

- اغلب از جایگزین های گوشت مانند حبوبات، عدس و توفو مصرف کنید
- هر هفته طبق راهنمای غذایی حد اقل دو واحد ماهی بخورید.\*
- ماهی هایی از قبیل چار، شاه ماهی، مکرل، ماهی آزاد، ساردین و قزل آلا را انتخاب کنید.
- گوشت بدون چربی و جایگزین های آن را که با مقدار کمی نمک یا بدون نمک یا چربی تهیه شده انتخاب کنید.
- چربی گوشت را از آن جدا کنید. پوست طیور را بکنید.
- از روش های آشپزی مانند کباب کردن، پختن در فر یا در مایع با حرارت ملایم بدون نیاز به چربی یا با مقدار کمی چربی، استفاده کنید.
- اگر کالپاس، سوسیس یا گوشت های بسته بندی شده می خورید آنهائی را انتخاب کنید که مقدار نمک (سدیم) و چربی شان کمتر است.

### عطش خود را با نوشیدن آب رفع کنید!

- بطور مرتب آب بیاشامید. این روشی برای رفع تشنگی بدون کالری است.
- در هوای داغ یا هنگامی که فعالیت شما خیلی زیاد است آب بیشتری بنوشید.

### از غذاهای متنوعی که در چهار گروه مواد غذایی آمده است لذت ببرید.



### روغن ها و چربی ها

- روزانه مقدار کمی –30 تا 45 میلی لیتر (2 تا 3 قاشق غذاخوری) – چربی اشباع نشده در غذا استفاده کنید. این شامل روغنی است که برای آشپزی، سس سالاد، مارگارین و مایونز بکار می رود.
- از روغن سبزیجات مثل کانولا، زیتون و سویا استفاده کنید.
- مارگارین نرمی را که چربی اشباع شده و چربی ترانس آن کم است انتخاب کنید.
- استفاده از کره، مارگارین سفت، چربی خوک و روغن ترد کننده شیرینی را محدود کنید.





# تغذیه خوب با راهنمای غذائی کانادا

### امروز يك گام برداريد...

✓ هر روز صبحانه بخوريد. اين كار ممكن است گرسنگي شما را در طول روز كنترل كند.

✓ به هر جائي كه مي توانيد پياده برويد – از اتوبوس زودتر پياده شويد، از پله استفاده كنيد.

✓ از خوردن سبزيجات و ميوه ها در كليه وعده هاي غذا و خوراكي هاي كوچك بهره ببريد.

✓ وقت كمترى را بدون داشتن فعاليت، از قبيل تماشاي تلويزيون يا بازيهاي كامپيوترى بگذرانيد.

✓ هنگامي كه خارج از منزل غذا مي خوريد براي اينكه بتوانيد غذاهاي سالم تر انتخاب كنيد در مورد غذاهائي كه در ليست غذا آمده است اطلاعات بگيريد.

✓ از غذا خوردن با خانواده و دوستان لذت ببريد!

✓ به آرامي بخوريد و هر لقمه را مزه كنيد!

### منافع خوب خوردن و فعال بودن شامل:

- بطور كلي سلامت بهتر.
- خطر كمتر بيماري.
- يك وزن بدني سالم.
- احساس سلامتي بدن و بهتر بنظر رسيدن.
- انرژي بيشتر.
- عضلات و استخوان هاي قوي تر.

### فعال باشيد

روزانه فعال بودن گامي است به سوي سلامتي بهتر و وزن بدني سالم تر.

توصيه مي شود كه بزرگسالان در هفته مجموعاً حداقل دو ساعت و نيم فعاليت بدني متوسط تا سنگين داشته باشند و کودکان و نوجوانان نيز مجموعاً روزانه حداقل 60 دقيقه فعاليت بدني داشته باشند. لزومي ندارد كه اين مدت را با فعاليتهاي مستمر پر كنيد. در طول هفته به فعاليتهاي متنوع بپردازيد.

**فعاليت را به آرامي شروع كنيد و به تدريج افزايش دهيد.**

### خوب بخوريد

گام مهم ديگر به سوي سلامت و يك وزن بدني سالم پيروي از راهنمای غذائی کانادا است.

- خوردن مقدار و نوع غذای توصیه شده در هر روز.
- محدود کردن آشامیدنی هائی که کالری، چربی، شکر یا نمک (سدیم) آنها زیاد است، مانند كيك و شيريني، شكلات و آب نبات، بيسكويت و گرانولا بار، دونات و مافين، بستني و دسرهاي يخ زده، سيب زميني سرخ شده، چيبس سيب زميني، ناچو و ساير خوردني هاي كوچك شور، الكل، آشاميدني هائي كه طعم ميوه دارند، نوشابه ها، آشاميدني هاي ورزشي و انرژي زا و آشاميدني هاي شيرين شده داغ و سرد.

### برچسب را بخوانيد

- براي انتخاب محصولاتي كه چربي، چربي اشباع شده، چربي ترانس، شکر و سدیم کمتری دارند جدول اطلاعات مربوط به مواد غذائی روی برچسب ها را با هم مقايسه كنيد.
- به ياد داشته باشيد كه کالری ها و مواد غذائی فهرست شده مربوط به مقدار خوراکی است که در بالای جدول مواد غذائی آمده است.

#### چربي ترانس را محدود كنيد

هنگامي كه جدول مربوط به مواد غذائی موجود نيست، براي انتخاب خوراكي هائي كه چربي اشباع شده و چربي ترانس آنها كمتر است دوباره اطلاعات مربوط به تغذيه آنها سوال كنيد.

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

برای کسب اطلاعات بیشتر، وسائل برهمکنشی یا نسخه های اضافی از راهنمای غذائی کانادا از آدرس اینترنتی بعدی دیدن کنید:  
[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

یا با آدرس زیر تماس بگیرید:  
Publications  
Health Canada / Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
پست الکترونیکی: [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
دورنگار: 941-5366 (613)

Also available in English and selected other languages.  
Également disponible en français et certaines autres langues.

در صورت درخواست، این نشریه را مي توان به شكل هاي ديگري تهيه كرد.

این نشریه را می توان بدون کسب اجازه تکثیر کرد. اجازه تغییر داده نمی شود.  
© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2011.  
© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011.  
HC Pub. / SC Pub.: 4840 Cat.: H164-38/1-2011Pe ISBN: 978-0-662-03616-6

### پيشنهادات برای سنين و مراحل مختلف...

#### کودکان

استفاده از راهنمای غذائی کانادا به رشد و پیشرفت کودکان کمک می کند.

بچه های کوچک اشتهاي کمی دارند و برای رشد و پیشرفت نیاز به انرژي دارند.

- روزانه غذا و خوردنی های کوچک مغذی سرو كنيد.
- غذاهای مغذی را بخاطر چربی موجود در آنها محدود نکنيد. غذاهای متنوعی را از چهار گروه مواد غذائی ارائه كنيد.
- مهم تر از همه ... خودتان نمونه خوبی باشيد.

#### زنانی که به سن بچه دار شدن هستند

کليه زنانی که امکان حامله شدن دارند یا کسانی که حامله هستند یا شیر می دهند روزانه نیاز به استفاده از مولتی ویتامینی دارند که حاوی اسید فوليك باشد. زنان حامله باید مطمئن شوند که مولتی ویتامین آنها شامل آهن نیز می باشد. يك متخصص مراقبت های بهداشتی و سلامتي می تواند برای یافتن مولتی ویتامینی که برای شما مناسب باشد به شما کمک کند.

زنان حامله و زنانی که بچه شیر می دهند نیاز به انرژي بیشتری دارند. روزانه دو تا سه بار به دفعات غذای خود طبق راهنمای غذایي يك واحد خوراكي اضافه كنيد.

در اینجا دو نمونه ارائه می شود:

- بعنوان خوراك مختصر پیش از ظهر یا عصرانه میوه و ماست بخوريد، یا
- هنگام صبحانه يك برش اضافه نان توست بخوريد و هنگام شام يك لیوان اضافه شیر بنوشيد.

#### مردان و زنان بالاتر از 50 سال

بعد از سن 50 سالگی نیاز بدن به ویتامین "د" افزایش مي باید.

علاوه بر پیروی از راهنمای غذائی کانادا، کليه کسانی که سن آنها بیش از 50 سال است باید روزانه 10 µg (IU/UI 400) مکمل ویتامین "د" مصرف کنند.

#### چگونه تعداد واحدهاي راهنمای غذایي را در يك وعده غذا حساب كنم؟

در اینجا يك نمونه ارائه می شود:

سبزی و گوشتی که به مدتی بسیار کوتاه در روغن داغ سرخ شود همراه با برنج، يك لیوان شير و يك سبب بعنوان دسر	
250 میلی لیتر (يك فنجان) مخلوط پراکلی، هویج و فلفل قرمز شیرین	= 2 واحد سبزی و میوه از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی
75 گرم (2 1/2 اونس) گوشت گاو بدون چربی	= 1 واحد گوشت و جایگزین های آن از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذایي
250 میلی لیتر (1 فنجان) برنج قهوه ای	= 2 واحد محصول غله ای از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی
5 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری) روغن کنولا	= بخشی از روغن و چربی که در روز می توانید استفاده کنید
250 میلی لیتر (1 فنجان) شیر 1%	= 1 واحد شیر و جایگزین های آن از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی
1 سیب	= 1 واحد سبزیجات و میوه از راهنمای استفاده از خوراکیها در هر وعده غذائی

