

2

Kiasi kinachopendekezwa kila siku
kwa watu wazima

Matunda



Vijiko 2
vya zabibu
zilizokauka



1 tufaha



Nusu glasi
ndogo ya juisi
ya matunda
isiyoongezwa
na sukari

2-3

Kiasi kinachopendekezwa kila siku
kwa watu wazima

Protini



100g ya Samaki



80g ya nyama
ya Kuku



Kikombe 1 cha
kunde/maharagwe
ya makopo

Jihudumie vizuri

Mwongozo wako wa
saizi za huduma
zenye afya

 **eccq**
Ethnic Communities
Council of Queensland

Kwa elimu na nyenzo za afya bila
malipo, tafadhali wasiliana na Mpango
wa Magonjwa Sugu wa ECCQ:
07 3844 9166 au www.eccq.com.au

Swahili | Kiswahili

Nini maana ya kiasi cha kujihudumia?

- Ukubwa wa kawaida hutumika kukuambia ni kiasi gani cha chakula unapaswa kula
- Tunatumia saizi za kuhudumia ili kuhakikisha kuwa unapokea virutubisho vya kutosha na uwiano mzuri kati ya mafuta, wanga na protini
- Zana tofauti unazoweza kutumia kupima huduma
- Kila mkono umeshikilia huduma moja



Kikombe 1 = 250ml

5

Kiasi kinachopendekezwa kila siku kwa watu wazima

Mboga za majani



Kikombe 1 cha saladi ya kijani kilichochanganywa



Kikombe ½ cha mboga iliyopikwa



Karoti 1 Kubwa

4-6

Kiasi kinachopendekezwa kila siku kwa watu wazima

Mbegu/Nafaka



Kipande 1 cha mkate wa nafaka nzima



Kikombe ½ cha wali wa nafaka nzima iliyopikwa



Kikombe ½ cha pasta nafaka nzima iliyopikwa

2-4

Kiasi kinachopendekezwa kila siku kwa watu wazima

Maziwa



Kikombe 1 cha maziwa ya ng'ombe au mbadala kilichoimarishwa ya kalsiamu



Bafu ya 200g ya mtindi wa mafuta ya chini



Vipande 2 vya jibini iliyopunguzwa mafuta (40g)