

2

வயதுவந்தோருக்கான நாளாந்தச் சிபாரிசு
செய்யப்பட்ட உணவுப் பரிமாற்றம்

பழம்



2 மேசைக்கரண்டிகள்
திராட்சைவற்றல்



1 அப்பிள்



சர்க்கரை
சேர்க்கப்படாத ஒரு
சிறிய கோப்பையின்
அரைவாசி பழரசம்

2-3

வயதுவந்தோருக்கான நாளாந்தச் சிபாரிசு
செய்யப்பட்ட உணவுப் பரிமாற்றம்

புரதம்



100 கிராம் மீன்



80 கிராம்
கோழி இறைச்சி



குவளையில்
அடைக்கப்பட்ட
1 கோப்பை
பயறு/போஞ்சி



நீங்களாகவே
சரியாகப்
பரிமாறிக்கொள்ளவும்

ஆரோக்கியமான்
பரிமாறல்
அளவுகளுக்கான
உங்கள் வழிகாட்டி



இலவச சுகாதாரக்கல்வி மற்றும்
தகவல்களுக்குத் தயவுசெய்து
ECCQ Chronic Disease Program-ஐத்
தொடர்புகொள்ளவும்:

07 3844 9166 அல்லது www.eccq.com.au



Tamil | தமிழ்

பரிமாறப்படும் அளவு என்ன?

- நீங்கள் எந்த அளவிலான உணவை உண்ணவேண்டுமென்பதைச் சொல்வதற்கு உய்யோகிக்கப்படும் தரமான அளவு
- போதுமானளவு ஊட்டச்சத்துகள் மற்றும் கொழுப்பு, மாப்பொருள் மற்றும் புரதம் போன்றவற்றிற்கிடையில் ஓர் ஆரோக்கியமான சமநிலையை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு பரிமாறும் அளவுகளை நாங்கள் உபயோகிக்கிறோம்.
- ஒரு பரிமாறல் அளவை அளப்பதற்கு வேறுபட்ட கருவிகளை நீங்கள் உபயோகிக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு கைப்பிடியும் ஒரு பரிமாறும் அளவைக் கொண்டிருக்கும்



1 கோப்பை = 250ml

5

வயதுவந்தோருக்கான நாளாந்தச் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவுப் பரிமாற்றம்

காய்கறிகள்



பச்சைக் காய்கறி கலவை / கோப்பை



½ கோப்பை அவித்த காய்கறிகள்



1 பெரிய கரட்

4-6

வயதுவந்தோருக்கான நாளாந்தச் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவுப் பரிமாற்றம்

விதைகள்/தானியவகை



1 துண்டு பதப்படுத்தப்படாத தானிய ரொட்டி



½ கோப்பை அவித்த முழுத்தானிய சோறு



½ கோப்பை அவித்த முழுத்தானிய பாஸ்ரா

2-4

வயதுவந்தோருக்கான நாளாந்தச் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவுப் பரிமாற்றம்

பாலுணவு



1 கோப்பை பசுப்பால் அல்லது கால்சியத்தால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பதிலீடு



200 கிராம் அளவு கொழுப்பு குறைவான தயிர்



2 துண்டுகள் கொழுப்பு குறைந்த வெண்ணெய் (40 கிராம்)