



خوب بخورید خوب زندگی کنید

تغذیه سالم برای هر
مرحله از زندگی

پیام معاون شهردار 3

الگوهای تغذیه صحی 4

انواع غذاهای سالم بخورید 5

هر روز آب را در انتخاب هایتان بگنجانید 12

فعالیت جسمی داشته باشید 13

مهارت های تغذیه صحی 14

برای آنچه که می خورید، پلان داشته باشید 15

مواد سالم را انتخاب کنید 18

غذاهای سالم تهیه کنید 19

عادات غذایی صحتمند 22

با هم غذا بخورید 23

از غذاهای سنتی لذت ببرید 24

پس مانده مواد غذایی را کم کنید 25

بیشتر بیاموزید 26

پیام معاون شهردار



جامعه صحتمند، جامعهای است که در آن همه فرصت دارند تا بهترین صحت و رفاه را برای خود تجربه کنند.

در حالی که عوامل زیادی بر صحت و سلامت کلی تأثیر میگذارند، تغذیه سالم برای هر شخص، نقش اساسی دارد.

شورای شهر بر اساس سند راهبردی چهارساله ما، پلان اجتماعی 2021-25 (Our Community Plan 2021-25)، را به تمرکز راهبردی برای تقویت جامعه ای صحتمند، دلسوز و همه شمول تبدیل کرده است.

ما میخواهیم رفتارهایی را ترویج و حمایت کنیم که به اشخاص در حفظ وزن سالم و جلوگیری از امراض مزمن کمک میکند.

این امر مستلزم تلاش مداوم است تا دسترسی جامعه ما به انتخاب های غذایی مقرون به صرفه، مناسب بلحاظ فرهنگی، ایمن و سالم را آسان تر کند.

این جزوه یک اقدام کلیدی در سال اول پلان جامعه ما است، چراکه ما در تلاش برای دستیابی به اهداف استراتژیک خود هستیم.

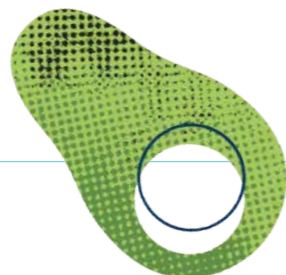
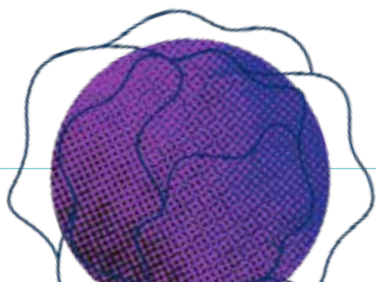
آن بشمول معلوماتی مبتنی بر شواهد و توصیه های عملی برای کمک به باشندگان جی لانگ بزرگ (Greater Geelong) در درک و رفع ضرورت های غذایی و تغذیه ای خود در طول زندگی است.

آن در راستای دستورالعملهای ملی کلیدی، تحقیقات سواد غذایی، و تعریف سازمان جهانی صحت و سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل از رژیمهای غذایی سالم و پایدار توسعه یافته است.

امیدواریم برای شما مفید واقع شده و آرزوی موفقیت در مسیر زندگی سالم و خوش را برای شما داریم.

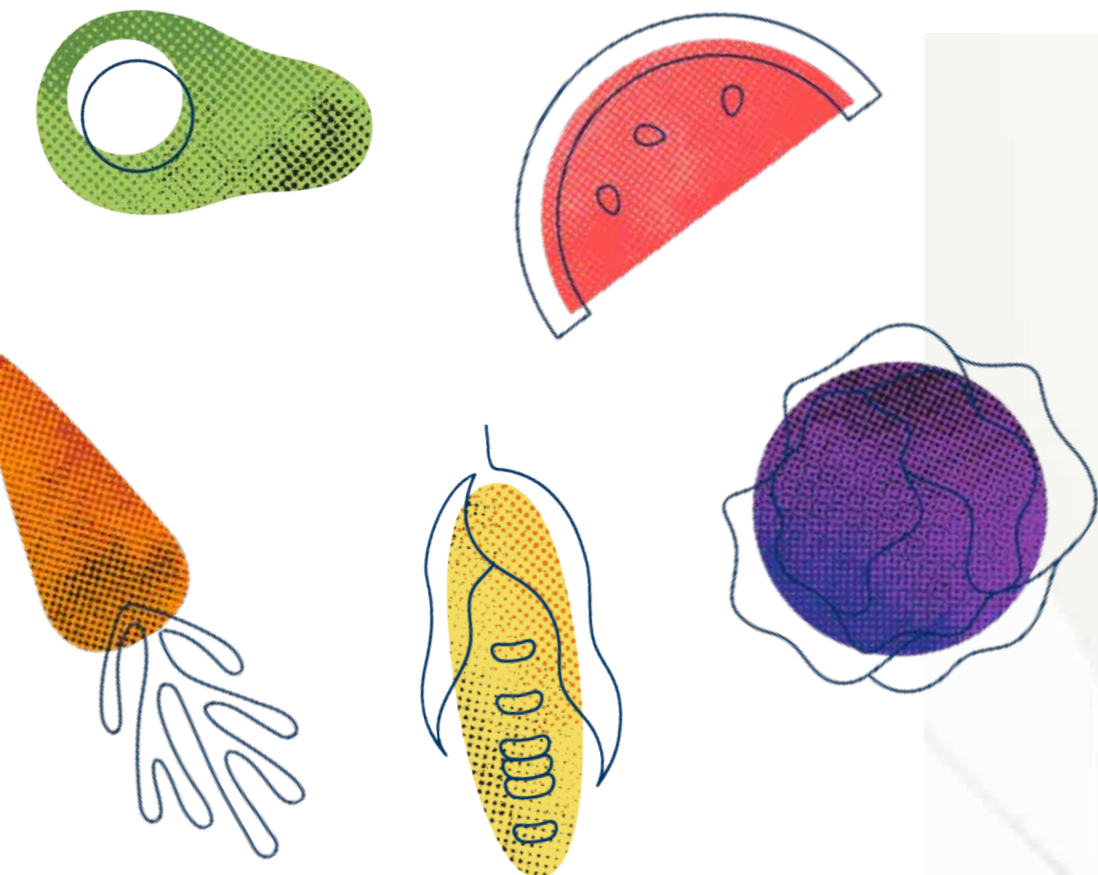
مشاور ترنت سالیوان

معاون شهردار، جی لانگ بزرگ (Greater Geelong)



به رسمیت شناختن کشوری

ما مردم Wadawurrung را به عنوان صاحبان سنتی زمین، آبراه ها و آسمان ها می شناسیم. ما به بزرگان گذشته و حال آنها احترام می گذاریم. ما از همه مردمان بومی و باشندگان جزیره تنگه تورس که بخشی از جامعه جی لانگ بزرگ (Greater Geelong) ما هستند، قدردانی می کنیم.



الگوهای غذایی صحی

انواع غذاهای سالم را بخورید

الگوی غذایی تان، همان چیزی است که به طور منظم می خورید و می نوشید. آن می تواند بشمول غذاهایی باشد که فرهنگ، ذائقه، بودجه و سبک زندگی شما را منعکس می کند.

در یک الگوی تغذیه سالمند، همه غذاها و نوشیدنی ها دست به دست هم میدهند تا به شما کمک کنند:

احساس خوبی داشته باشید ✓

فعال باشید ✓

صحت خود را حفظ کنید ✓





میوه ها



سبزیجات و حبوبات





گوشت و لبنیات



دانه ها



نوزادان و اطفال نوپا					
شیر مادر، یا شیر خشک بازاری برای نوزادان، غذای اصلی تا حدود 6 ماهگی است.					
12-0 ماه					
3-1 سال	1 ½ - 1	1	4	1 - ½	3 - 2
اطفال					
8-4 سال	2 - 1½	1½	4	1½	4½
11-9 سال	3 - 2½	2½	5 - 4	2	5
نوجوانان					
13-12 سال	3½	2½	6 - 5	2	5½ - 5
18-14 سال	3½	2½	7	2	5½ - 5
حامله گی	3½ - 2½	3½	8	2	5
شیر دهی	4	2½	9	2	5½
بزرگسالان					
50-19 سال	2½	3 - 2½	6	2	6 - 5
حامله گی	2½	3½	8½	2	5
شیر دهی	2½	2½	9	2	7½
کلان سالان					
70-51 سال	4 (زنان) 2½ (مردان)	2½ - 2	4 (زنان) 6 (مردان)	2	5½ - 5
+70 سال	4 - 3½	2½ - 2	3 (زنان) 4½ (مردان)	2	5

یک وعده روشی برای اندازه گیری غذا است.

شما از هر گروه غذایی به مقادیر متفاوتی از غذا ضرورت دارید تا مواد مغذی مورد ضرورت بدن را تامین کنید. با استفاده از دستان خود می توانید یک وعده غذایی مختلف را تخمین بزنید:



کف دست

برای تخمین موارد ذیل کاربرد دارد:

- نان
- گوشت، مرغ و ماهی



نیم مشت

برای تخمین موارد ذیل کاربرد دارد:

- سبزیجات نشاسته ای
- برنج، ماکارونی و غلات
- توفو



مشت کامل

برای تخمین موارد ذیل کاربرد دارد:

- سبزیجات غیر نشاسته ای
- حبوبات
- میوه ها
- شیر و ماست



نوک انگشت شست

برای تخمین موارد ذیل کاربرد دارد:

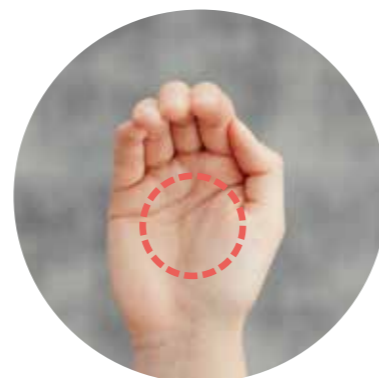
- روغن
- مسکه گیاهی



شست دست

برای تخمین موارد ذیل کاربرد دارد:

- پنیرها



گودی دست

برای تخمین موارد ذیل کاربرد دارد:

- میوه خشک
- آجیل

هر روز آب را در انتخاب هایتان بگنجانید

بدن شما برای انجام بیشتر وظایف خود به آب ضرورت دارد. آب لوله کشی، بهترین انتخاب است.

عوض کردن نوشیدنی های شیرین مانند آبمیوه ها و نوشابه های گازدار با آب لوله کشی به شما کمک می کند:

- ✓ وزن سالم را حفظ کنید
- ✓ از امراض مزمن جلوگیری کنید
- ✓ دندان های صحت مندی داشته باشید

فعالیت جسمی داشته باشید

فعالیت جسمی بشمول ورزش، و همچنین سایر حرکاتی است که به عنوان بخشی از کار، بازی یا آرامش انجام می دهید.

همراه با یک الگوی تغذیه صحتمند، فعالیت جسمی منظم به شما کمک می کند:

- ✓ وزن سالم را حفظ کنید
- ✓ عضلات و استخوان های قوی داشته باشید
- ✓ حال خوش داشته باشید و خوب بخوابید

روزانه به چه میزان آب ضرورت دارید؟

نوزادان	از 6 ماهگی شروع به دادن آب در یک پیاله به طفل خود کنید. اگر طفل شما شیر خشک می خورد، به او قبل از 6 ماهگی، در روزهای گرم، آب جوشانده و خنک شده بدهید.	بزرگسالان	
اطفال نوپا		کلان سالان	
اطفال		حامله گی	
نوجوانان		شیردهی	

مواظب الکول باشید









برای کاهش خطر آسیب ناشی از مرض یا آسیب ناشی از الکول، بزرگسالان نباید بیشتر از حداکثر 10 نوشیدنی استاندارد در هفته و بیش از 4 نوشیدنی استاندارد در هر روز بنوشند. اگر حامله هستید یا در دوران شیردهی هستید، نوشیدن الکول امن ترین گزینه است.

یک نوشیدنی استاندارد = 10 گرم الکول


اسپریت نیپ 30 میلیتری (شات گلاس)		اسپارک لینگ گیلاس 100 میلیتری		شراب گیلاس 100 میلیتری	
آبجو (سبک) لیوان 425 میلیتری (شیشه)		آبجو (قوی) لیوان 285 میلیتری (قوطی)		سیدر گیلاس (قوطی) 285 میلیتری	

به چه میزان فعالیت جسمی ضرورت دارید؟

نوزادان 30 دقیقه خوابیدن بر روی شکم در روز	اطفال نوپا 3 ساعت بازی در روز	اطفال 60 دقیقه در روز	نوجوانان 60 دقیقه در روز	بالغین 2½ ساعت در هفته	کلان سالان 30 دقیقه در بیشتر روزها	حامله گی 2½ ساعت در هفته
---	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------

<p>در محل کار</p>  <p>فعالیت جسمی در محل کار، باعث بالا رفتن کارایی می شود</p>  <p>چند ایستگاه قبل از مقصدتان از وسایل نقلیه عمومی پیاده شوید</p>  <p>از پله ها استفاده کنید نه از آسانسور</p>	<p>در مکتب</p>  <p>فعالیت جسمی، تمرکز اطفال را بهتر کرده میتواند</p>  <p>استفاده از مسیرهای ایمن دوچرخه سواری و پیاده روی به مکتب هم به نفع اطفال و هم به نفع محیط زیست است.</p>  <p>سپورت های سازماندهی شده و زمین های بازی های، فرصت تحرک را در اختیار اطفال قرار میدهد</p>	<p>در خانه</p>  <p>سعی کنید در زمان تماشای تلویزیون یا برس زدن دندان، تعادل یا کشش را انجام دهید</p>  <p>پاک کاری به حیث بخشی از فعالیت جسمی روزانه محسوب می شود</p>  <p>باغبانی یک راه خوب برای فعالیت جسمی است</p>
--	---	--

زمان نشستن و صفحات نمایش



زمان تماشای صفحات نمایش را محدود کنید و فواصل نشستن را با انجام حرکات لانگز، پرش با حالت ستاره یا راه رفتن، کوتاه تر کنید

برای آنچه می خورید، پلان گذاری کنید

پلان گذاری وعده های غذایی بشمول فکر کردن از قبل و پلان گذاری آنچه در هفته میخورید، خرید مواد اولیه از قبل و تهیه غذا در زمان مناسب است.

پلان گذاری وعده های غذایی به شما کمک می کند:

- ✓ بیشتر وقت ها آشپزی کنید
- ✓ در زمان و مصارف صرفه جویی کنید
- ✓ پس مانده مواد غذایی را کم کنید

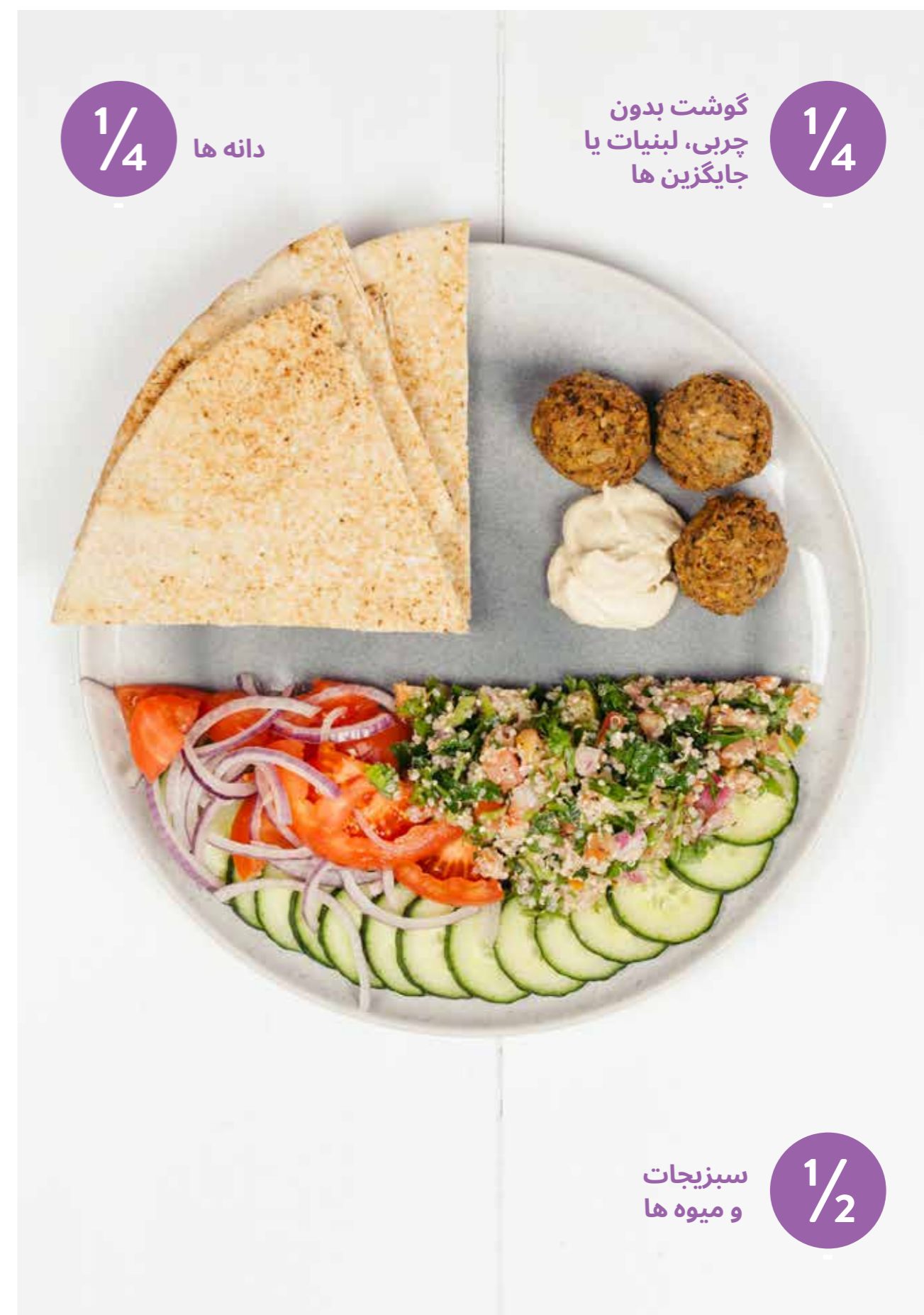
چطور یک وعده غذایی متعادل پلان گذاری کنیم

صبحانه



صحتمند تغذیه مهارت





گوشت بدون چربی، لبنیات یا جایگزین ها

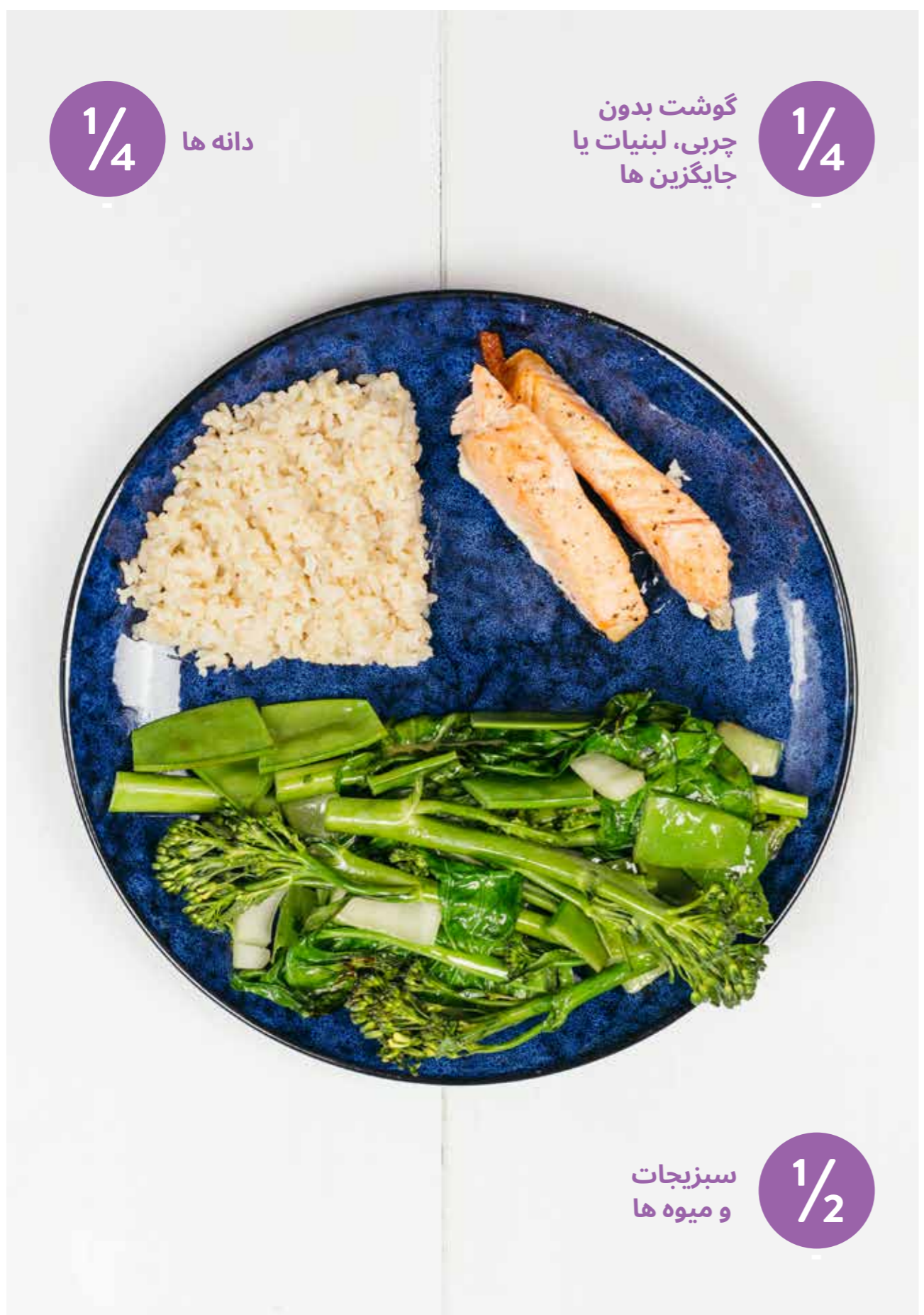
1/4

دانه ها

1/4

سبزیجات و میوه ها

1/2



گوشت بدون چربی، لبنیات یا جایگزین ها

1/4

دانه ها

1/4

سبزیجات و میوه ها

1/2

مواد سالم را انتخاب کنید

غذاهای بسته بندی شده راحت هستند و می توانند غذای صحتی را مقرون به صرفه تر کنند. به دنبال انتخاب هایی باشید که کم یا اصلاً اضافه نشده باشند:

نمک × شکر × چربی های اشباع شده ×

مواد خام سالم

چند تغییر کوچک غذاهای مورد علاقه شما را صحتی تر کرده و خطر مصاب شدن به امراض مزمن را کم کند.

<p>سبزیجات منجمد</p> <ul style="list-style-type: none"> سبزیجات منجمد به همان اندازه سبزیجات تازه، مغذی هستند. سبزیجات منجمد را به سرخ کردنی ها، مساله غذا یا سوپ اضافه کنید. 		<p>برنج از قبل پخته شده</p> <ul style="list-style-type: none"> جایگزینی مناسب بجای پختن برنج در زمانی که وقتتان کم است. به دنبال انواع باسماطی یا قهوه ای بدون طعم دهنده باشید. 	
<p>کنسرو لوبیا و حبوبات</p> <ul style="list-style-type: none"> کنسرو لوبیا منبع مقرون به صرفه ای از پروتئین و فیبر است. مخلوط لوبیا را به سالاد، نخود را به مساله غذا یا عدس را به غذاهای چرخ کرده بدون چربی اضافه کنید. 		<p>جو دو سر رول شده</p> <ul style="list-style-type: none"> به حیث فرنی برای صبحانه میل کنید یا به اسموتی ها و کلوچه ها اضافه کنید. انواع خوراک سنتی را بجای انواع خوراک سریع یا فوری انتخاب کنید. 	
<p>کنسرو بادمجان رومی</p> <ul style="list-style-type: none"> کنسرو بادمجان رومی می تواند پایه بسیاری از دستور العمل های آسان باشد. به دنبال انتخاب های بدون نمک اضافه باشید. 		<p>ماست</p> <ul style="list-style-type: none"> ماست یک میان وعده عالی یا افزودنی به میوه و موسلی است. انتخاب های کم چرب مانند ماست یونانی یا طبیعی راداشته باشید. 	
<p>میوه کنسرو شده</p> <ul style="list-style-type: none"> میوه های کنسرو شده انتخاب آسانی است برای زمانی که فصل انواع تازه نیست. به جای مخلوط در شربت، انواع کنسرو شده در آب را انتخاب کنید و آن را آبکش کنید. 		<p>شیر تغلیظ شده</p> <ul style="list-style-type: none"> شیر تغلیظ شده یک جایگزین عالی برای خامه و شیر نارگیل است. از آن در پاستا، ریزوتو و مساله غذا استفاده کنید. 	
<p>کنسرو ماهی سالمون یا ماهی تن</p> <ul style="list-style-type: none"> کنسرو ماهی ماندگاری طولانی دارد و افزودنی آسان برای بسیاری از دستور العمل ها است. انواع کنسرو شده در آب تصویه را انتخاب کنید. 		<p>شیر با ماندگاری طولانی یا UHT</p> <ul style="list-style-type: none"> شیر سبک UHT و به همان اندازه تازه برای شما مفید است. 	

غذاهای سالم تهیه کنید

آشپزی در خانه سخت نیست و راهی لذت بخش برای گذراندن وقت با دیگران است.

آشپزی بیشتر به شما کمک می کند:

✓ غذا های جدید را امتحان کنید ✓ مهارت های جدید یاد بگیرید ✓ صرفه جویی در مصارف

دستور العمل های اولیه

دستور العمل های اولیه برای تهیه غذاهای سریع، آسان و مقرون به صرفه، مفید هستند. آنها همچنین می توانند با افزودن مواد اضافی تر به غذاهایی جدید تبدیل شوند. اگر برای یک نفر غذا درست میکنید، این تنوع به حجم غذا میافزاید.

پایه سوپ

مواد مورد ضرورت (4 وعده)

- 1 قاشق غذا خوری روغن زیتون
- 1 قاشق چایخوری سیر خرد شده
- 1 عدد پیاز قهوه ای خرد شده
- 4 ساقه کرفس، خرد شده
- 2 عدد زردک، خرد شده
- 1 قوطی بادمجان رومی کم نمک
- 1 قوطی لوبیا کم نمک، آبکشی و شسته شده
- 1 لیتر آب گوشت کم نمک

مراحل

- روغن را در یک دیگ بزرگ گرم کنید. سیر و پیاز را اضافه کنید، تفت دهید تا شفاف شود.
- کرفس و زردک را اضافه کنید، آنقدر بپزید تا نرم شوند. بادمجان رومی، لوبیا و آب گوشت را داخل آن بریزید.
- صبر کنید تا به جوش بیاید، سپس حرارت را کم کنید. درب دیگ را بگذارید و به مدت 30 دقیقه بجوشانید.

سوپ لوبیا مکزیکی - پیازها را با یک قاشق چایخوری زیره و پاپریکا بپزید. باقی مانده گوشت کباب شده را خرد کرده و به دستور اولیه اضافه کنید. ذریعه گرم کردن با لیموترش، گشنیز و خامه ترش کم چرب سرو کنید.

برگرفته از HEAS (2016)





پایه مساله غذا

مواد لازم (4 وعده)

مراحل

1. روغن را در تابه ماهی پزی یا تابه تخم پزی گرم کنید. کدو تنبل، سیر، زنجبیل و پودر مساله غذا را اضافه کنید، 2 دقیقه هم بزنید.
2. مایه و عدس را در آن بریزید، به آرامی به مدت 5 دقیقه بجوشانید. سبزیجات باقیمانده را اضافه کنید، به تفت دادن ادامه دهید تا نرم شوند.
3. شیر تغلیظ شده را هم بزنید و به آرامی حرارت دهید. مراقب باشید شیر را نجوشانید.

مساله غذا سبز تایلندی - به جای پودر مساله غذا از 1 قاشق غذاخوری خمیر مساله غذا سبز استفاده کنید. 300 گرم مرغ خرد شده پخته شده را به جای عدس اضافه کنید. ذریعه گرم کردن روی آن را با آبلیمو و برنج سرو کنید.

برگرفته از HEAS (2016)



تف دادنی

مواد اولیه (4 وعده)

مراحل

1. تخم مرغ ها را با پنجه بزنید و در تابه ماهی پزی یا تابه تخم پزی داغ بریزید. آنقدر بپزید تا املت نازکی شکل بگیرد، سپس کنار بگذارید.
2. روغن را داغ کنید. پیاز، سیر و زنجبیل را اضافه کنید. تفت دهید تا طلایی شود. سبزیجات و سس سویا را اضافه کنید. تفت دهید تا نرم شود.
3. تخم مرغ پخته شده را به صورت نواری برش دهید. به تابه ماهی پزی اضافه کنید و 2 تا 3 دقیقه تفت دهید تا داغ شود.

گوشت خوک و بادام هندی سرخ شده - 350 گرم نوارهای گوشت خوک پخته شده را به دستور اولیه اضافه کنید و تخم مرغ ها را جایگزین کنید. ذریعه گرم کردن روی آن را با 1/3 پیاله بادام هندی بدون نمک خرد شده و با رشته فرنگی سرو کنید.

برگرفته از HEAS (2016)

با هم غذا بخورید

خوردن دور هم وعده های غذایی، یک فعالیت سرگرم کننده و لذت بخش است. اگر تنها زندگی می کنید، غذا تان را با خانواده، دوستان، همسایگان و همکاران بخورید، یا به یک آشپزخانه عمومی بپیوندید.

غذا خوردن در کنار هم به شما کمک می کند:

مهارت ها و آداب جدید یاد بگیرید



رابطه هایی قوی تر ایجاد کنید



غذا های جدید را امتحان کنید



روش ایجاد وعده های غذایی مثبت

<p>والدین فراهم می کنند، اطفال تصمیم می گیرند</p> <ul style="list-style-type: none"> طیف وسیعی از غذاها را با رنگ ها، طعم ها و بافت های مختلف ارائه دهید. همه را تشویق کنید که تمام غذاهای ارائه شده را امتحان کنند. به اطفال و جوانان اجازه دهید تصمیم بگیرند که چه وقت سیر بشوند. 		<p>عوامل حواس پرتی را به حداقل برسانید</p> <ul style="list-style-type: none"> تلویزیون را خاموش کنید. گوشی ها و تبلت ها را کنار بگذارید. در زمان غذا خوردن دور هم بنشینید. 	
<p>انتظار یک آشفتگی را داشته باشید</p> <ul style="list-style-type: none"> اجازه دهید نوزادان غذای انگشتی و قاشق را در دست بگیرند تا سعی کنند خودشان غذایشان را بخورند. اگر اطفال خردتر در حال یادگیری استفاده از ظروف هستند، می توانند با انگشتان خود غذا بخورند. اطفال را به کشیدن غذا، دست به دست کردن خوراکی ها و ریختن غذا و نوشیدنی تشویق کنید. 		<p>سفره را مدیریت کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> برای خاص تر کردن زمان غذا خوردن، از رومیزی، زیر بشقاب یا شمع استفاده کنید. به اطفال اجازه دهید خودشان تصمیم بگیرند که چطور میز را بچینند یا اگر کمی بزرگتر هستند، موسیقی برایشان پخش کنید. 	
<p>مکالمه ای را شروع کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> راجع به پلان های آینده و آنچه در حال وقوع است گپ بزنید. راجع به اتفاقات گذشته در زندگی خود، داستانی بگویید. از رویدادهای دنیای واقعی برای صحبت با اطفال راجع به موضوعاتی که برای خانواده شما مهم است استفاده کنید. 		<p>الگو باشید</p> <ul style="list-style-type: none"> به محض اینکه نوزادان شروع به خوردن مواد جامد کردند، آنها را سر سفره بنشانید. در صورت امکان، از وعده های غذایی و میان وعده های مشابه اطفال استفاده کنید. راجع به غذا، مثبت گپ بزنید از گپ زدن راجع به علاقه یا عدم علاقه غذایی شخصی تان خودداری کنید. 	

صحتمند تغذیه عادت ها



پس مانده مواد غذایی را کم کنید

انواع غذاهایی که میخرید و میخورید، و شکل استفاده و دور ریختن آن غذاها، بر محیطزیست تأثیر میگذارد.

خریدن کمتر غذا و مصرف آنچه که دارید به شما کمک می کند:

- ✓ صرفه جویی در مصارف
- ✓ منابع طبیعی را حفظ کنیم
- ✓ کم کردن انتشار گازهای گلخانه ای

چطور پس مانده مواد غذایی را کم کنیم

در خانه	در جامعه
<p>یخچال و انبار را مرتب کنید</p> <p>در زمانی که غذای جدیدی را در یخچال خود قرار می دهید، اقلام قدیمی را به سمت جلو آورده و مواد جدید را در پشت آنها قرار دهید.</p> <p>اول از محصولات تازه استفاده کنید.</p>	<p>وعده های کوچکتر</p> <p>وعده های بزرگ را در رستورانها را شیر کنید، یا سایز اصلی را سفارش دهید.</p>
<p>برچسب را بخوانید</p> <p>'Use by' استفاده تا قبل از" به این معنی است که تا این تاریخ می توان غذا را با خیال راحت مصرف کرد.</p> <p>'Best before' بهترین زمان مصرف" به این معنی است که کیفیت غذا قبل از این تاریخ بالاتر است، مگر به طور کلی هنوز مصرف بعد از آن تاریخ بی خطر است.</p>	<p>هوشمندانه خرید کنید</p> <p>وعده های غذایی خود را پلان ریزی کنید، قبل از خرید بررسی کنید که چه چیزی در خانه دارید و فقط به اندازه ای که به آن ضرورت دارید، خرید کنید.</p>
<p>باقیمانده را ذخیره کنید</p> <p>غذاهای باقیمانده را برای سایر وعده های غذایی ذخیره کنید یا از آنها برای ایجاد غذاهای جدید استفاده کنید.</p>	<p>محصولات "بد شکل" را بخرید</p> <p>میوه ها و سبزیجات بد شکل به همان اندازه برای شما مفید هستند و می توانند ارزان تر باشند.</p>
<p>کود</p> <p>ضایعات خود را در باغ خود یا در باغ های محلی کود کنید.</p>	<p>بخشش کنید</p> <p>اگر از چیزی بیش از اندازه دارید، آن را با همسایگان و دوستانتان شیر یا معاوضه کنید.</p>

منبع: محیط زیست پایدار ویکتوریا 2021 و WHO 2016



از غذاهای سنتی لذت ببرید

گنجاندن غذاهای سنتی در الگوهای غذایی تان می تواند مهارت ها و دانش شما را بهبود بخشد، حس اجتماعی بودن را در شما برانگیزد و فرهنگ های مختلف را به شما معرفی کند.

شما می توانید فرهنگ و سنت های غذایی خود را با موارد ذیل تجلیل کنید:

- ✓ خرید مواد اولیه برای تهیه غذاهای سنتی
- ✓ حضور در رویدادهای جوامع چند فرهنگی
- ✓ رویاندن، تهیه و آماده سازی غذا به روش های سنتی

بیشتر بدانید

منابع

برای کسب معلومات بیشتر به ویبسایت مراجعه کنید.

خوب بخورید، خوب زندگی کنید - شهر جی لانگ بزرگ (Greater Geelong) بزرگ
www.geelongaustralia.com.au/eatwell

برای صحت، غذا بخورید
www.eatforhealth.gov.au

تغذیه آسترالیا
www.nutritionaustralia.org.au

کانال صحت بهتر
www.betterhealth.vic.gov.au

سازمان صحت تحت کنترل جامعه بومیان ویکتوریا
www.vaccho.org.au/wd/nutrition

ترجمان صحی
www.healthtranslations.vic.gov.au

به کمک بیشتری ضرورت دارید؟ از داکتر یا خدمات صحی محلی، راجع به ضرورت های فردی خود مشوره بگیرید.

منابع

منابع ذیل معلومات در اختیار این راهنما قرار دادند:

Department of Health (2021) *Physical activity guidelines for all Australians*.
www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise
(از 25 اوت 2021 قابل دسترسی است).

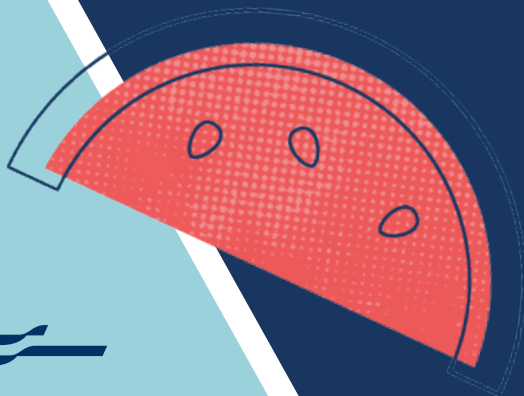
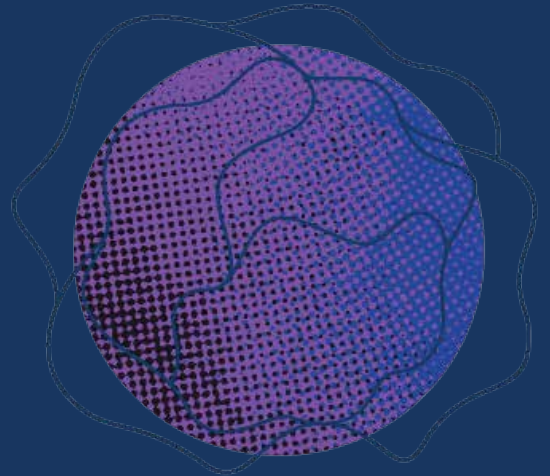
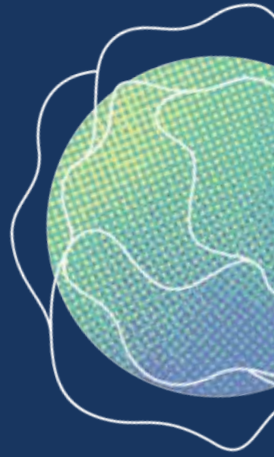
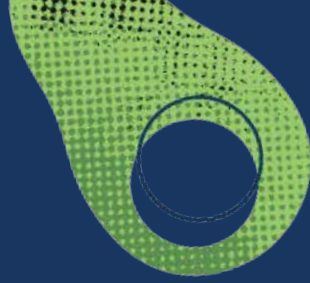
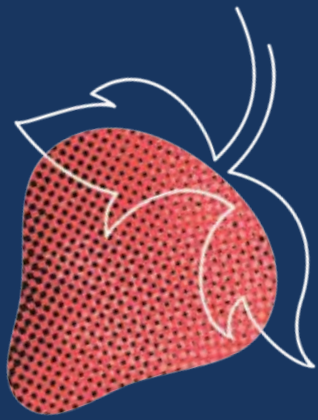
National Health and Medical Research Council (2020) *Australian guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Dietary Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Guide to Healthy Eating*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand*. Canberra: National Health and Medical Research Council.



CITY OF GREATER GEELONG

Wadawurrung Country
PO Box 104
Geelong VIC 3220

تليفون: 5272 5272

ايميل: contactus@geelongcity.vic.gov.au
www.geelongaustralia.com.au

© City of Greater Geelong 2021

أخريـن اخبـار

@CityofGreaterGeelong

@GreaterGeelong

@CityofGreaterGeelong

CityofGreaterGeelong