

خوب بخورید، کمتر خرج کنید

تغذیه خانواده لازم نیست گران باشد. با کمی برنامه‌ریزی و چند ایده کم‌هزینه، می‌توانید غذاهای خوشمزه و سالمی درست کنید که همه دوست داشته باشند.

قبل از خرید برنامه ریزی کنید:

- وعده‌های غذایی خود را برای تمام هفته برنامه ریزی کنید.
- ابتدا انباری و یخچال خود را بررسی کنید.
- برای یافتن گزینه‌های ارزان قیمت، در فروشگاه‌ها جستجو کنید.
- لیستی تهیه کنید و فقط آنچه را که نیاز دارید خریداری کنید.

غذاهای مانده را برای تهیه غذاهایی که سریع آماده می‌شوند فریز کنید:

- برای صرفه‌جویی در زمان و هزینه، غذای اضافی بپزید و باقیمانده آن را فریز کنید.
- غذاهای عالی برای فریز کردن:
 - سوپ‌ها
 - لازانیا
 - سس‌های پاستا
 - انواع کاری

گوشت می‌تواند گران تمام شود، بنابراین با این ترفندها تنوع ایجاد کنید:

- عدس یا لوبیا را به غذاهای گوشتی اضافه کنید. غذای بیشتر و مغذی‌تر، اما همچنان خوشمزه.
- چند شب در هفته غذاهای بدون گوشت را امتحان کنید؛ مانند فلافل برگری یا پاستای سبزیجات.
- با استفاده از مواد پروتئینی مانند تخم مرغ، کنسرو ماهی و مرغ هزینه را کاهش دهید.

غذای ساده خانوادگی برنده است:

- از یک «شام رستورانی در خانه» لذت ببرید — شبی با تاکو یا برگری، یا هر غذای محبوب خانوادگی.
- به غذاهای باقی مانده، رنگ و لعابی تازه بدهید. گوشت چرخ کرده دیشب می‌تواند به شیردز پای و سپس به سیب زمینی تنوری تبدیل شود.
- به صورت عمده خرید کنید و اضافه‌ها را فریز کنید تا همیشه چیزی آماده داشته باشید.

در فروشگاه‌ها صرفه‌جویی کنید:

- از محصولات خود فروشگاه خرید کنید. هم کیفیت مناسبی دارند و هم ارزان‌تر هستند.
- هنگام گرسنگی خرید نکنید.
- برای گزینه‌های ارزان‌تر، بالا و پایین قفسه‌ها را بگردید.
- میوه و سبزیجات را درسته بخرید، نه قاچ‌خورده.
- میوه و سبزیجات منجمد و کنسروی ارزان‌تر، با ماندگاری بیشتر و سالم‌تر هستند.
- میوه و سبزیجات را در فصل خودش بخرید. آنها ارزان‌تر و تازه‌تر هستند.

راهنمای غذاهای کم‌هزینه و رایگان

ابزار رایگان ترویج سلامت (Health Promotion) می‌تواند به شما در یافتن خدمات پشتیبانی در سراسر جنوب غربی سیدنی کمک کند. برای دریافت پشتیبانی از جمله وعده‌های غذایی رایگان، کوپن‌های غذا و کمک مالی، کد QR را اسکن کنید.





در کمترین زمان ممکن خانواده خود را سیر کنید

وقتی زندگی پر مشغله می‌شود، غذا دادن به خانواده هنوز هم می‌تواند ساده و قابل انجام باشد. در اینجا چند نکته برای کمک به شما در صرفه‌جویی در وقت ارائه شده است.



از قبل برنامه‌ریزی کنید:

- فهرستی از غذاهای مورد علاقه خانواده‌تان داشته باشید تا تصمیم‌گیری در مورد پختن آنها آسان‌تر شود.
- دستور پخت‌های آسان با حداقل مواد اولیه را انتخاب کنید.
- هفته‌ای یک بار خرید کنید. فهرستی را به فروشگاه مواد غذایی ببرید تا چیزی را از دست ندهید و مجبور نشوید برگردید.



در مورد نحوه آشپزی خود هوشمندانه عمل کنید:

- برای شام کمی بیشتر بپزید و از غذاهای باقی‌مانده برای ناهار یا شام روز دیگر لذت ببرید.
- مقدار دستور پخت‌هایتان را دو برابر کنید و غذاها را برای روزهای پرمشغله فریز کنید.
- بخش‌هایی از غذاها را در ابتدای هفته آماده کنید تا در زمان و استرس صرفه‌جویی کنید.
- مقدار زیادی چیزهایی مثل گوشت چرخ‌کرده بپزید و از آن در غذاهای دیگر مانند اسپاگتی بولونیز یا شیردز پای استفاده کنید.
- برای آسان‌تر شدن آشپزی، از آرام‌پز یا غذاهایی که در یک ظرف پخته می‌شوند استفاده کنید.



از راه‌های میانبر استفاده کنید:

- از سبزیجات منجمد و کنسروی در آشپزی خود استفاده کنید.
- مواد غذایی اصلی مانند پاستا را در کابینت خود نگه دارید و از آنها برای تهیه غذاهای سریع استفاده کنید.
- چیزهایی مانند برنج میکروویو شده بخرید. آنها ممکن است گران‌تر باشند اما می‌توانند در صرفه‌جویی زمان به شما کمک کنند.
- پنیر اضافی را رنده یا برش دهید و مقداری از آن را برای بعد نگه دارید.



در کمترین زمان ممکن خانواده خود را سیر کنید

غذاهای آسان اشکالی ندارند

فهرستی از غذاهای سریع برای خانواده‌تان تهیه کنید، مانند:

- تخم‌مرغ همزده با سبزیجات.
 - راویولی منجمد با سس.
 - یک «بشقاب انتخابی» از غذاهای باقیمانده که بچه‌ها می‌توانند از بین آنها انتخاب کنند.
 - ساندویچ‌های تست شده با خلال سبزیجات.
 - لازم نیست هر وعده غذایی بی‌نقص باشد. گاهی اوقات فقط باید آن را ساده نگه دارید.
- 

میان وعده‌ها را آماده داشته باشید:

- میوه‌های مورد نیاز هفته را برش دهید و در ظرفی در یخچال نگهداری کنید.
 - خلال‌های سبزیجات را برش دهید و در آب نگهداری کنید تا ۲ تا ۳ روز تازه بمانند.
 - مافین‌ها یا یک برش از آنها را بپزید و برای میان وعده در طول هفته نگه دارید.
 - میوه‌های منجمد یا کنسروی خوب هستند.
 - تنقلات بسته‌بندی شده مانند پاپ کورن یا ماست کیسه‌ای در روزهای پر مشغله مفید هستند.
- 

درست کردن سریع و آسان جعبه ناهار:

- ناهار را از شب قبل آماده کنید تا در زمان صرفه‌جویی کنید.
 - میوه‌ها و سبزیجات خرد شده را در یخچال نگه دارید. هویج، هندوانه، کرفس، آناناس و پرتقال برای چند روز تازه می‌مانند.
 - ساندویچ‌های اضافی درست کنید و آنها را برای صبح‌های پر مشغله فریز کنید.
 - یک «جعبه آماده» در گنجینه مواد غذایی یا فریزر با میان وعده‌های سریع آماده داشته باشید.
- 

ایجاد محیط سالم در زمان صرف غذا

ایجاد یک محیط غذایی سالم در خانه می‌تواند زمینه را برای عادات غذایی خوب فراهم کند. این فرصتی است تا کمی سرگرمی، آرامش و ارتباط را به زمان صرف غذای خانواده اضافه کنید.

زمان صرف غذا در خانواده:

- هر زمان که می‌توانید، با هم سر میز شام بخورید.
- صفحه نمایش‌ها را کنار بگذارید تا همه بتوانند گپ بزنند.
- از زمان غذا برای صحبت کردن استفاده کنید. "بهترین بخش روز" را به اشتراک بگذارید.
- از بچه‌ها بخواهید در چیدن میز و تمیز کردن کمک کنند.

خانه را آماده کنید:

- یک کاسه میوه روی میز آشپزخانه بگذارید تا اولین چیزی باشد که همه می‌بینند.
- غذاهای سالم را دم دست بگذارید.
- آب سرد در یخچال نگه دارید.
- سبزیجات خرد شده را در ظروف شفاف که کودکان بتوانند آنها را ببینند، نگهداری کنید.

سرآشپزهای کوچک، بردهای خوشمزه:

- وقتی بچه‌ها در درست کردن غذاها کمک می‌کنند، غذاهای بیشتری را امتحان می‌کنند.
- بگذارید در انتخاب شام، شستن سبزیجات و هم زدن قابلمه کمک کنند.
- از بچه‌ها بخواهید در سرو کردن شام کمک کنند. آنها می‌توانند انتخاب کنند که در بشقاب خودشان چقدر غذا باشد.

بچه‌ها هر چه می‌بینند را کپی می‌کنند، پس سعی کنید الگوی خوبی باشید:

- در مورد غذا به نحو مثبتی صحبت کنید.
- از صحبت کردن در مورد وزن، رژیم گرفتن یا «بد» خواندن غذاها خودداری کنید.
- سبزیجات و غذاهای سالم بخورید تا فرزندانتان ببینند که شما از آنها لذت می‌برید.
- همراه با وعده‌های غذایی خود آب بنوشید.

ایجاد محیط سالم در زمان صرف غذا

حمایت از یک فرد بد غذا:

بد غذایی بخشی از بزرگ شدن است. با کمی صبر و خلاقیت، زمان صرف غذا می تواند فرصتی باشد تا کودکان بتوانند غذاهای جدید را با سرعت خودشان کشف کنند.

- غذاهای جدید را در کنار غذاهای آشنا ارائه کنید.
- بدون فشار، بگذارید کودکان غذاهای جدید را با سرعت خودشان امتحان کنند.
- چیزها را تغییر دهید تا غذاها هر شب یکسان نباشند.
- اگر غذا رد شد، آرام باشید. این طبیعی است.
- کودکان را به خاطر امتحان کردن غذاهای جدید تشویق کنید، اما از غذا به عنوان پاداش استفاده نکنید.
- حتی اگر بارها بگویند نه، به ارائه غذاهای جدید ادامه دهید.
- غذا خوردن را به یک سرگرمی تبدیل کنید. چیدن سبزیجات به شکل یک صورت در بشقاب را امتحان کنید.
- سبزیجات بیشتری به وعده های غذایی اضافه کنید، مثل هویج یا کدو سبز رنده شده در اسپاگتی بولونیز یا سایر غذاها.

زمان های صرف غذا را مثبت نگه دارید:

- وقتی بچه ها غذاهای جدید را امتحان می کنند، آنها را تشویق کنید.
- میوه، سبزیجات و غذاهای جدید را به طور مکرر به آنها پیشنهاد کنید.
- روی صحبت کردن و با هم وقت گذراندن تمرکز کنید.
- اجازه دهید بچه ها در آشپزخانه در آشپزی و چیدن میز کمک کنند.

بد غذایی طبیعی است. اگر به دنبال اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی حمایت از کودک بد غذایی خود هستید، منابع زیر در دسترس هستند:



پنج گروه غذایی

پنج گروه غذایی، آنچه را که بدن شما برای قوی و پرانرژی ماندن نیاز دارد، به آن می‌دهند. هر گروه متفاوت است، بنابراین غذاهایی از همه آنها را با هم مخلوط کنید تا یک رنگین‌کمان در بشقاب خود بسازید!



حبوبات شامل: نخود، عدس، توفو، سویا و لوبیا چیتی می‌شود.

سبزیجات و حبوبات



سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی.



فیبر بالا برای کمک به هضم غذا.



به سلامت قلب کمک می‌کند.



با بیماری‌ها مبارزه می‌کند و شما را قوی نگه می‌دارد.



به یاد داشته باشید: میوه کامل را به آبمیوه ترجیح دهید.

میوه



سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی.



فیبر بالا برای کمک به هضم غذا.



با بیماری‌ها مبارزه می‌کند و شما را قوی نگه می‌دارد.



گزینه‌های گیاهی: تخم‌مرغ، توفو، آجیل، دانه‌ها و حبوبات.

گوشت و جایگزین‌های آن



پروتئین عضلات قوی می‌سازد.



حاوی آهن برای خون سالم.



امگا ۳ برای سلامت مغز و قلب (ماهی و آجیل).



به یاد داشته باشید: گزینه‌های غلات سبوسدار یا پرفیبر را انتخاب کنید.

غلات (بیشتر غلات سبوسدار)



منبع اصلی انرژی بدن ما.



سرشار از فیبر برای کمک به هضم غذا.



ویتامین‌های گروه B غذا را به انرژی تبدیل می‌کنند.



به یاد داشته باشید: جایگزین‌های غیرلبنی با کلسیم افزوده را انتخاب کنید.

لبنیات و جایگزین‌های آن



کلسیم برای استخوان‌ها و دندان‌های قوی.



ویتامین B12 برای سلامت مغز و خون.



پروتئین باعث تقویت عضلات می‌شود.

سبزیجات بیشتری در بشقابتان بگذارید

این ایده‌های ساده را امتحان کنید تا به شما در اضافه کردن سبزیجات بیشتر به وعده‌های غذایی‌تان کمک کند. اضافه کردن سبزیجات می‌تواند سریع، خوشمزه و راهی سرگرم‌کننده برای رنگ و لعاب دادن به هر وعده غذایی باشد.



نصف بشقابتان را با سبزیجات پر کنید.
تا جایی که می‌توانید از سبزیجات با رنگ‌های متنوع استفاده کنید تا مواد مغذی بیشتری دریافت کنید.

به وعده‌های غذایی که هم اکنون می‌خورید، سبزیجات بیشتری اضافه کنید.

آنها را رنده یا مخلوط کنید و در سس‌ها، اسموتی‌ها یا مافین‌ها بریزید. همچنین می‌توانید آنها را به املت و پیتزا اضافه کنید.



از سبزیجات یخزده یا کنسرو شده کم نمک استفاده کنید.

آنها سریع آماده می‌شوند و هنوز سرشار از مواد مغذی هستند. آنها را به سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سوپ، پاستا یا کاری اضافه کنید.

طعم‌دهنده اضافه کنید تا سبزیجات خوشمزه‌تر شوند.

از روغن زیتون و کمی سبزی یا ادویه مانند پاپریکا، زیره یا سیر استفاده کنید. همچنین می‌توانید لیمو یا سس را به سالادها اضافه کنید.



سبزیجات را در معرض دید و آماده مصرف نگه دارید.

سبزیجات خرد شده را در ظروف شفاف نگهداری کنید. یک کاسه سبزیجات تازه روی میز آشپزخانه داشته باشید.

سبزیجات را به روش‌های متنوعی آماده کنید.

برای خوشمزه‌تر شدن، آنها را کبابی، گریل، بخارپز یا سرخ کنید. برای طعم بهتر، چاشنی‌های مختلف اضافه کنید.



برای اطلاع از میزان نیاز کودکان به سبزیجات و سایر گروه‌های غذایی، اینجا را اسکن کنید.



تهیه وعده‌های غذایی متعادل

جسور باشید و یک وعده غذایی سالم تدارک ببینید! این بشقاب به شما کمک می‌کند تا از هر گروه غذایی، غذاهایی را انتخاب کنید تا برای تمام خانواده غذاهای سالمی درست کنید. بشقاب خود را با رنگین‌کمانی از رنگ‌ها پر کنید تا بتوانید حد اکثر مواد مغذی را دریافت کنید.

یک چهارم بشقاب خود را با **پروتئین** بدون چربی پر کنید.

- گوشت‌های کم‌چرب را انتخاب کنید و مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده (مثل سوسیس، سالامی) را محدود کنید.
- پروتئین‌های گیاهی را مرتباً در رژیم غذایی خود بگنجانید.

نصف بشقاب‌تان را با سبزیجات (تازه، منجمد یا کنسرو شده) پر کنید.



یک چهارم بشقاب خود را با **غلات** **سبوسدار** پر کنید.

- از ترکیب رنگ‌ها لذت ببرید زیرا هر رنگ مواد مغذی متفاوتی را فراهم می‌کند.
- سعی کنید سبزیجات را به بیشتر وعده‌های غذایی خود اضافه کنید و فراموش نکنید که آنها را به میان وعده‌ها نیز اضافه کنید.

- برای سیر نگه داشتن خود، غلات سبوسدار را انتخاب کنید.
- آنها فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند.
- مصرف غلات فرآوری شده مانند کیک و بیسکویت را محدود کنید. آنها چربی، شکر و نمک اضافه دارند.

با آب تجدید قوا کنید

آب به بدن ما کمک می‌کند تا کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهد! هر سلول، بافت و عضله برای ادامه حرکت، تفکر و احساس خوب ما به آن متکی است. بهترین بخش؟ هیدراته ماندن می‌تواند ساده و سرگرم‌کننده باشد، بنابراین بیایید راه‌های آسانی را برای تبدیل آب به بخشی از برنامه روزانه خود بررسی کنیم.

نکاتی برای فراموش نکردن نوشیدن آب

- یک بطری آب در خانه، محل کار یا ماشین کنار خود داشته باشید.
- از یادآوری‌ها یا اپلیکیشن‌های گوشی (هر ۱-۲ ساعت) استفاده کنید.
- نوشیدن آب را بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهید. هنگام بیدار شدن از خواب، هنگام تماشای تلویزیون یا با هر وعده غذا، یک لیوان آب بنوشید.
- میلی‌لیتر/لیتر بطری نوشیدنی خود را پیدا کنید و نوشیدن ۲-۳ لیتر آب در روز را هدف‌تان قرار دهید.

آب خوردن را لذت‌بخش‌تر کنید:

- تکه‌های یخ، انواع توت‌ها، خیار خرد شده و لیمو یا نارنج اضافه کنید.
- دمنوش‌های گیاهی (گرم یا سرد) را جرعه جرعه بنوشید.
- برای طعم بیشتر، آب گازدار یا شربت بدون قند اضافه کنید.

در روزهای گرم یا وقتی نوشیدن آب کافی دشوار است، غذاهایی بخورید که آب زیادی در آنها باشد:

- میوه‌ها و سبزیجاتی مانند هندوانه، انواع توت‌ها، پرتقال، خیار، کرفس، کدو سبز یا گوجه فرنگی اضافه کنید.
- ماست یا اسموتی‌های تهیه شده با میوه و شیر یا آب را نیز اضافه کنید.
- با سوپ‌ها و آبگوشت‌ها، به خصوص انواع سبزیجات، خود را گرم کنید تا در روزهای سردتر به هیدراته ماندن کمک کنید.

روش‌های سرگرم‌کننده برای کمک به کودکان در نوشیدن آب:

- بطری‌ها یا لیوان‌هایی با طرح‌های سر زنده یا شخصیت‌های سرگرم‌کننده انتخاب کنید.
- از بچه‌ها بخواهید بطری یا لیوان خودشان را انتخاب کنند.
- تکه‌های یخ شکل‌دار (مثل ستاره یا دایره) و نی‌های رنگارنگ اضافه کنید.
- از جدول‌های پاداش یا برچسب برای جشن گرفتن دستاوردها استفاده کنید.
- وقتی بیرون از خانه هستید، بطری‌های آب برای خانواده‌تان بسته‌بندی کنید.

یافتن حقایقی که می‌توانید به آنها اعتماد کنید

افسانه‌های تغذیه‌ای به سرعت پخش می‌شوند، به خصوص در رسانه‌های اجتماعی! این راهنما به شما کمک می‌کند اطلاعات قابل اعتمادی پیدا کنید تا بتوانید در مورد آنچه می‌خوانید، اطمینان داشته باشید. انتخاب‌های غذایی خوب مهم هستند و دانستن آنچه درست است به شما کمک می‌کند تا بدن خود را با مواد مغذی مورد نیازش تغذیه کنید.

چگونه می‌توان در مورد قابل اعتماد بودن اطلاعات قضاوت کرد؟

منبع توسط چه کسی ایجاد شده است؟

شما می‌توانید به منابع دولتی، خدمات درمانی و متخصصان تغذیه معتبر اعتماد کنید. لوگوهای رسمی و وبسایت‌هایی که به gov، edu، یا org ختم می‌شوند، سرخ‌هایی هستند که نشان می‌دهند شما در جای درستی هستید.

زبان چه چیزی را نشان می‌دهد؟

مراقب کلماتی باشید که سعی دارند چیزی را به شما بفروشند. مراقب وعده‌های یک درمان سریع یا ادعاهایی مبنی بر اینکه یک غذا می‌تواند یک مشکل سلامتی را حل کند، باشید.

آیا اطلاعات به‌روز است؟

نگاهی سریع به تاریخ انتشار یا بررسی ببنادزید. این یک راه آسان برای اطمینان از این است که اطلاعاتی که می‌خوانید بر اساس آخرین تحقیقات است.

آیا منبع، گروه‌های غذایی را محدود می‌کند؟

اگر به شما گفته شده که از مصرف همه غذاهای یک گروه مانند غلات، لبنیات یا میوه‌ها خودداری کنید، این را به عنوان یک هشدار در نظر بگیرید. تغذیه سالم و متعادل شامل هر پنج گروه غذایی است.

آگاه باشید از:

- روندهای رسانه‌های اجتماعی و توصیه‌های رژیم غذایی از افراد بدون صلاحیت.
- منابعی که رژیم‌های غذایی جدید، غذاهای چربی‌سوز یا مکمل‌های «معجزه‌آسا» را تبلیغ می‌کنند.
- اطلاعاتی که شامل نویسنده یا تحقیقات پشتیبان نمی‌شود.

منابع معتبر اطلاعات تغذیه‌ای:

سازمان‌های دولتی و بهداشتی:

- تغذیه سالم زندگی فعال - اداره بهداشت نیو ساوت ولز
- غذا برای سلامتی (دولت استرالیا)
- هلت دایرکت
- بنیاد ملی تغذیه
- بنیاد قلب
- شبکه اطلاعات بومیان استرالیا
- متخصصین تغذیه استرالیا
- تغذیه استرالیا

• موسسه قلب و دیابت بیکر

• خوردن و حرکت کردن

• پرورش کودکان سالم

• عاشق غذا، متنفر از اسراف

• استانداردهای غذایی استرالیا نیوزیلند

منابع مفید اضافی:

- دستور پخت‌ها: آشپزهای یک‌دست
- نکات و ترفندها: بدون پول، بدون وقت