

The Food Pyramid

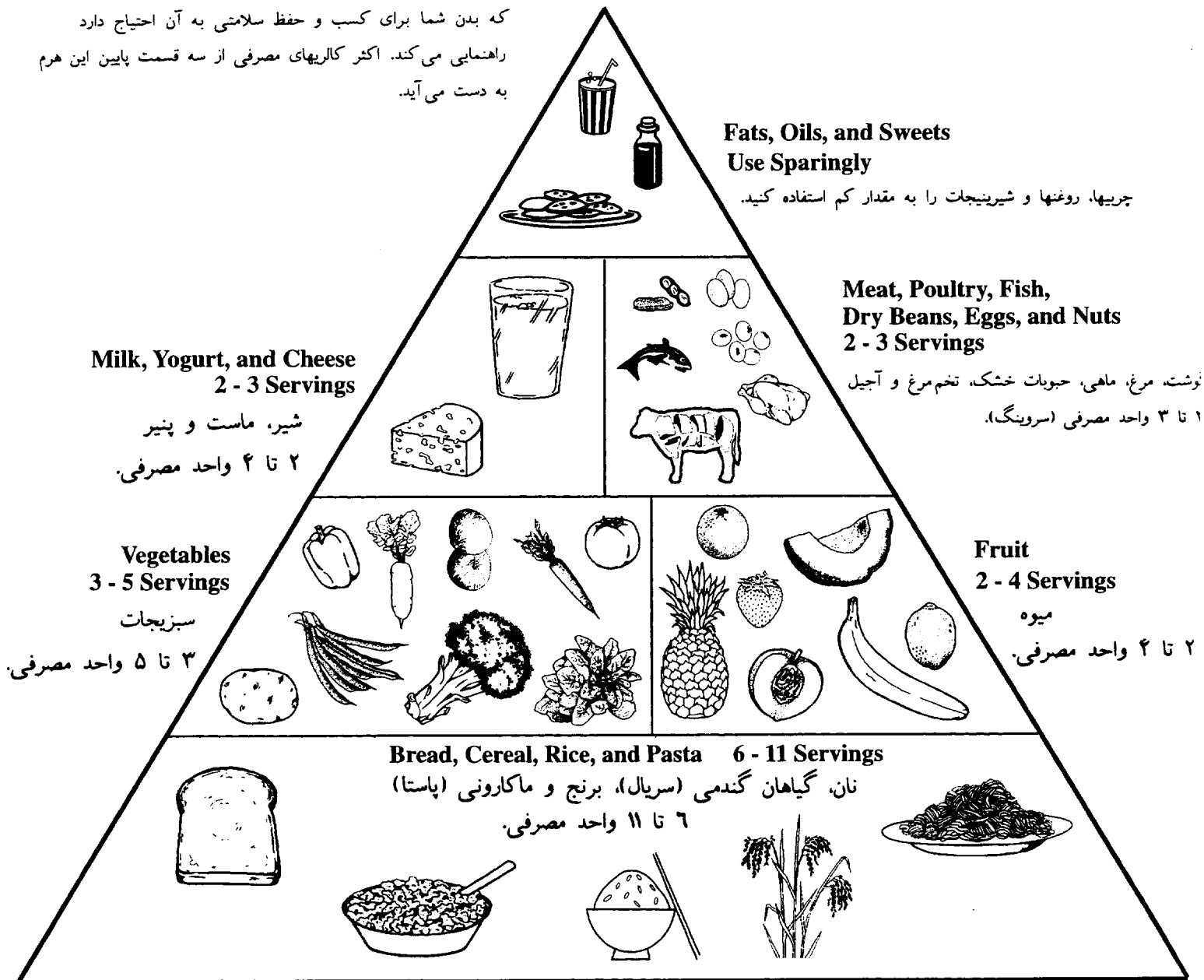
((هرم تغذیه))

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

راهنمای «هرم تغذیه» راهنمای عمومی است که به شما اجازه می دهد تا رژیم غذایی مناسب خود را انتخاب کنید. این راهنما شما را به خوردن غذاهای مختلف و مغذی و همچنین مقدار کالری که بدن شما برای کسب و حفظ سلامتی به آن احتیاج دارد راهنمایی می کند. اکثر کالریهای مصرفی از سه قسمت پایین این هرم به دست می آید.

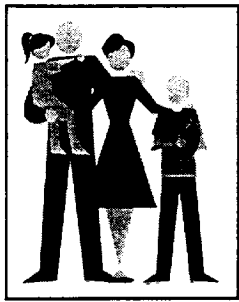
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

هر کدام از این سه قسمت مقداری از مواد مغذی را که بدن شما به آن احتیاج دارد فراهم می کند. غذاهایی که در هر یک از این سه قسمت قرار دارند نمی توانند جایگزین غذاهای قسمت دیگر شوند. همچنین هیچکدام از غذاهای این سه قسمت بر غذاهای گروه دیگر ارجحیت ندارند. برای سلامتی به هر سه گروه نیاز است.



Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

سلامت بهتر با شما شروع می شود!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

روزانه به مقدار ۶ تا ۱۱ واحد مصرفی کوچک از نان کم چربی، برنج و ماکارونی (پاستا) بخورید.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات بخورید. برای مثال، شما می توانید یک لیوان آب پرتقال برای صبحانه،

مقداری سالاد برای ناهار، مقداری لویا سبز یا سیب زمینی آب پز شده یا انگور برای شام میل کنید.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

روزانه حداقل ۸ لیوان آب تصفیه شده و تازه بنوشید.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

غذاهای کم چربی مانند مرغ و ماهی بخورید.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

لبنیات کم چربی یا بدون چربی مانند شیر رقیق یا ماست یخ زده انتخاب کنید.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

مقدار مصرف شیرینیجات و مشروبات الکلی را محدود سازید.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

ورزش، مانند پیاده روی و رقص را در دستور کار روزانه خود جا دهید.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

روغنهای نباتی را به دلیل نداشتن کلسترول، جایگزین روغنهای حیوانی کنید.

Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

سلامت بهتر برای اشخاص بالغ

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

برای تأمین کلسیم بدن و قوی کردن استخوانها از غذاهایی مانند شیر، پنیر، ماست، ماهی استخواندار، کلم سبز و لوبیاهای سبز که حاوی این ماده هستند، استفاده کنید.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

ویتامین «آ» و ویتامین «سی» بدن خود را با مصرف میوه و سبزیجات مختلف مانند پرتغال و هویج تأمین کنید. ویتامین «آ» برای تقویت چشمان و پوست بدن بسیار مفید می باشد. ویتامین «سی» نیز لته های شما را در مقابل عفونت محفوظ نگه می دارد.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

برای تأمین انرژی بدن از غذاهای که حاوی آهن بسیار هستند استفاده کنید. آهن به طور وفور در غذاهایی مانند مرغ، گوشت قرمز، ماهی و حبوبات وجود دارد.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

در رژیم غذایی خود غذاهایی را که شامل ماده معدنی «روی» هستند، جا دهید. این ماده در گوشت، غذاهای دریایی و مرغ موجود است و برای بهبود زخمهای بدن نیز بسیار مفید می باشد.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

تمرینات بدنی را در دستور کار روزانه خود قرار دهید. در صورت امکان این کار را در هوای آزاد انجام دهید تا بدن شما با استفاده از نور آفتاب، ویتامین «دی» لازم را به دست آورد.

Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

سلامت بهتر برای مادر و کودک

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

از نوشیدن مشروبات الکلی و نوشابه‌هایی که حاوی مواد کافئینی مانند قهوه و نوشابه‌های غیرالکلی که در آنها کافئین وجود دارد، خودداری کنید.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

از غذاهایی که حاوی کلسیم هستند استفاده کنید. این مواد شامل شیر، پنیر، ماست، ماهی استخواندار و انواع لوبیاهای سبز می‌باشد.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

برای تأمین پروتئین بدن، روزانه ۲ تا ۳ واحد مصرفی گوشت، ماهی، تخم مرغ یا لوبیاهای خشک بخورید.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

برای تأمین ویتامین و مواد معدنی در بدن، روزانه حداقل ۵ واحد سبزیجات و میوه بخورید.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

برای تأمین سلامتی و انرژی بدن، روزانه ۶ تا ۱۱ واحد کوچک انواع غله مانند نان گندم و برنج قهوه‌ای بخورید.

6. See your doctor early in your pregnancy.

در مراحل اولیه حاملگی به دکتر خود رجوع کنید.

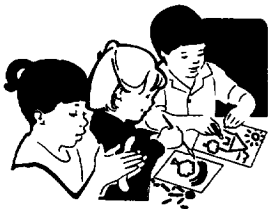
7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

در موقع حاملگی وزن خود را تحت کنترل داشته باشید. این اضافه وزن در اکثر خانمها باید بین ۲۵ تا ۳۰ پوند باشد. با دکتر خود در این مورد مشورت کنید.

Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

سلامت بهتر برای کودکان

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

کلسیم برای رشد و پیشرفت بدن بسیار لازم می‌باشد. این ماده در شیر، ماست، ماهی‌های استخواندار و تعدادی از سبزیجات مانند کلم سبز موجود است.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

آهن در تولید انرژی بدن سهم بسزایی دارد. این ماده در گوشت قرمز، مرغ، ماهی و حبوبات وجود دارد.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

هویج، اسفناج و دیگر انواع میوه و سبزیجات دارای مقدار بسیار زیادی ویتامین «آ» و ویتامین «سی» می‌باشند. ویتامین «آ» در تقویت بینایی و سلامت پوست نقش مهمی را ایفا می‌کند. ویتامین «سی» نیز لثه‌ها را در برابر عفونتها محافظت می‌کند.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

با خوردن نان، گیاهان گندمی (سریال) و ماکارونی (پاستا) انرژی بدن تأمین می‌شود.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

خوراکیهای کوچک بین وعده‌های غذایی سالم مانند میوه، سبزیجات، لبنیات و آجیل بسیار مغذی‌تر از غذاهایی مانند سیب زمینی سرخ شده و نوشابه‌های گازدار هستند. این خوراکیها در سلامت دندانها نیز تأثیر فراوان دارند.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

ورزش روزانه برای رشد و سلامت کودکان بسیار مفید می‌باشد.

Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542.

