

خط مشی قوانین الکل استرالیا - یک نوع مشروب همیشه مشابه یک نوع مشروب دیگر نیست

یک مشروب استاندارد هر نوع نوشیدنی که ۱۰ گرم الکل دارد می باشد. به اساس وجود نحوه های مختلف تأثیرات الکل بالای مردم، هیچ مقدار الکل طوری وجود ندارد که برای هر فرد مصئون باشد.

برای معلومات مزید به این صفحه انترنتی مراجعه نمایید:
www.alcohol.gov.au



1.8
180ml
Average
restaurant serve
of wine
12% Alc./Vol



1.5
375ml
Full strength beer
4.9% Alc./Vol



1.5
375ml
Pre-mix spirits
5% Alc./Vol

خط مشی قوانین الکل استرالیا

برای مردها:

بیشتر از ۴ مشروب استاندارد در یک روز بصورت اوسط نباشد.
بیشتر از ۶ مشروب استاندارد در هر کدام روز نباشد.
یک یا دو روز بدون الکل در هفته باشند.

برای زن ها:

بیشتر از ۲ مشروب استاندارد در یک روز بصورت اوسط نباشد.
بیشتر از ۴ مشروب استاندارد در هر کدام روز نباشد.
یک یا دو روز بدون الکل در هفته باشند.
اگر ضرورت به کمک برای مشکل الکل دارید باشماره
۱۸۰۰ ۱۷۷ ۸۳۳ تماس حاصل نمایید.

منبع: خط مشی قوانین الکل استرالیا <http://www.alcohol.gov.au>

خوب بخورید و فعال باشید

در استرالیا تغذیه ناسالم و فقدان فعالیت فیزیکی سبب ایجاد مشکلات صحتی میگردد. بسیاری از اطفال و بزرگسالان وزن سنگین دارند و این بصورت عظیمی در علت ایجاد و وقوع بعضی امراض مثل شکر - دیابت و مرض قلب سهم دارد. عادات سنتی خورد و خوراک بسیاری مهاجرین از مالک دیگر نسبت به غذاهای سریع تهیه شده و نوشابه های گازدار که بصورت زیاد در استرالیا اعلان می شوند بسیار سالمتر هستند.

راهنمایی های ذیل میتوانند در حفظ صحت فامیل شما کمک نمایند:

- ۲ قسمت از میوه جات و ۵ قسمت از سبزیجات را هر روز مصرف نمایید.
- از بین غلات که مشتمل بر برنج، نان ها، ماکارون یا پاستا و نودول می باشد بسیار زیاد بخورید. غلات از انواع پوسته دار یا سیوس دار بهترین هستند.
- آب زیاد را در عوض نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه های گازدار، شربت کوردیول یا جای شیرین بنوشید. در استرالیا آب لوله کشی خانگی برای نوشیدن سالم است.
- از غذاها و نوشابه هایی که مقدار زیاد شکر دارند مثل نوشابه های گازدار، شیرینی جات، کیک و بسکیت پرهیز نمایید.
- از غذاهای سرخ کردنی در روغن زیاد و دیگر غذای های پرچربی مثل پیتزا، همبرگر و چاکلیت پرهیز نمایید.
- غذا هایی را که کم نمک است انتخاب نمایید و نمک اضافه علاوه نکنید.
- اقلکاً ۳۰ دقیقه فعالیت های فیزیکی در بیشتر روزها و ترجیحاً هر روز انجام دهید. اطفال ضرورت به انجام فعالیت فیزیکی بیشتری نسبت به بزرگسالان دارند - آنها ضرورت به اقلکاً ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در هر روز دارند. فعالیت فیزیکی برای رشد و نمو آنها مهم است. مثال های آن قدم زدن، راندن بایسکل یا سپورت کردن است.

دادن شیرمادر بهترین روش برای تغذی اوشنتکان نوزاد تان می باشد. به اوشنتک نوزاد تان تا حدود شش ماهگی شیر مادر بدهید و بغیر از آن هیچ چیز دیگری ندهید. دیگر غذای سالم را میتوان در شش ماهگی بدهید اما تغذی با شیرمادر را اقلکاً تا به سن ۱۲ ماهگی ادامه بدهید.

خود و اطفال تان را آموزش بدهید

یادگیری بیشتر در مورد صحت مند ماندن برای اطفال و بزرگسالان مهم است. اطفال ممکن است بعضی معلومات را در مورد صحت در مکتب آموزش ببینند. لکن، آموزش دادن خودتان و اطفال تان در مورد انتخاب راه و روش سالم زندگی یک نقش بسیار مهمی بعنوان یک والد می باشد. معلومات زیادی در مورد صحت مند ماندن در زبان های مختلف و همچنان در مورد رسیدگی به تکالیف صحتی قابل دسترس است. انترنت یک مرجع خوبی برای بدست آوردن این معلومات است. برای معلومات مزید به این صفحه انترنتی مراجعه نمایید:
www.health.qld.gov.au/multicultural