**الوجبات التي يتم توصيلها للمنزل**

**نقاط موجزة يجب تذكرها**

□ قد تكون الوجبات التي يتم توصيلها للمنزل مفيدة إذا كنت لا تستمتع بالطهي أو تجد صعوبة في التسوّّق أو الطهي أو
 مغادرة المنزل

□ تتوافر العديد من الخدمات، فتش عن خدمة تلبي احتياجاتك الغذائية وذوقك وبسعر مناسب وتوصيل الوجبات إليك

يجب عدم اعتماد هذه الوثيقة بديلاً عن نصيحة واستشارة مهني الصحة المعني الذي يعالجك.

# ما هي الوجبات التي يتم توصيلها للمنزل؟

قد يمكنك الحصول على وجبات يتم توصيلها إلى منزلك عن طريق المجلس المحلي أو شركات خاصة. لم يتم إدراج جميع الشركات المعنية في هذه النشرة ونقترح عليك النظر في خياراتك المحلية والتفكير فيما يلي:

□ **وجبات طازجة أو مجمَّدة ـ** يجب تناول الوجبات التي يتم توصيلها طازجة في إطار زمني قصير. قد تمنحك الوجبات المجمدة خيارات أكثر مع عدد أقل من التوصيلات.

□ **الجدول الزمني للتوصيل ـ** يمكنك اختيار موعد توصيل منتظم مثل التوصيل يومياً أو مرتين في الأسبوع. يمكنك طلب الوجبات حسب احتياجك لها، مثل عندما يكون أحد أفراد الأسرة بعيداً عن المنزل.

□ **التكلفة ـ** يمكنك الوصول إلى الحسومات أو الوجبات بمساعدة من الحكومة. من المهم التحدث عن هذا الأمر مع الخدمة قبل تقديم الطلب.

□ **الأنظمة الغذائية الخاصة ـ** قد تتمكن بعض الخدمات من إعطائك وجبات خاصة لحالات صحية مثل السكري أو أمراض الكلى أو إذا كان لديك صعوبة في البلع.

# الوجبات الجوالة (Meals on Wheels)

قد تتمكن من الحصول على الوجبات الجوالة (Meals on Wheels) إذا كان عمرك يزيد عن ٦٥ عاماً أو لديك إعاقة وتواجه صعوبة في إعداد وجباتك.

التوصيل: جميع أنحاء أستراليا. تقوم معظم المجالس البلدية المحلية بالتوصيل من الاثنين إلى الجمعة، ويقوم بعضها بالتوصيل أيضاً في عطلات نهاية الأسبوع.

التكلفة: تبلغ التكلفة حوالي ١٠ دولارات وتشمل الوجبات عادة الحساء والوجبة الرئيسية والحلوى وعصير.

الأنظمة الغذائية الخاصة: تختلف من مجالس بلدي لآخر ولكنها عادة تشمل خيارات لمرضى السكري، أو خالية من الجلوتين أو قليلة الدهون أو مُعدَّّلة القوام.

هناك طرق مختلفة للحصول إلى وجبات.Wheels on Meals

إذا كان عمرك يزيد عن ٦٥ عاماً، اتصل بِـ My Aged Care وسيكون بإمكانهم مساعدتك لمعرفة ما إذا كنت قادراً على الحصول على هذه الوجبات.

تفضل بزيارة myagedcare.gov.au أو اتصل على الرقم 422 200 1800. ويمكنك التحدث إلى مجلس بلديتك المحلي.

إذا كانت لديك إعاقة، فاتصل بمجلس بلديتك المحلي للوصول إلى.Wheels on Meals

## خدمات توصيل الوجبات الخاصة

# وجبات طازجة أو مجمدة من السوبر ماركت

اختر وجبات طازجة أو مجمَّدة فيها الكثير من الألوان لتوفير متنوع من العناصر الغذائية. بعض الماركات الشائعة مُدرجة هنا. يمكنك شراء هذه المواد عبر ذهابك إلى السوبرماركت. إذا لم يكن بإمكانك الذهاب للتسوق، يمكنك شراؤها من السوبرماركت عبر الإنترنت وطلب توصيلها.

McCain □

Lean Cuisine □

YouFoodz □

Woolworths [woolworths.com.au](http://www.woolworths.com.au/) □

Coles [coles.com.au](http://www.coles.com.au/) □

# Foods Able

الوجبات: وجبات رئيسية وعلب الفاكهة والوجبات الخفيفة والحلويات

التوصيل: يغطي ٨٠٪ من أستراليا. الوجبات العادية هي وجبات طازجة والوجبات معدّّلة القوام هي وجبات مجمدة. الحد الأدنى للشراء ٩٠ دولار

التكلفة: الوجبات الرئيسية العادية ١٢،٥٠ دولار والوجبات الرئيسية معدّّلة القوام ١٥ دولار.

الأنظمة الغذائية الخاصة: الخالية من الجلوتين والنباتية والحمية قليلة الفودماب(FODMAP) ،
والخالية من منتجات الألبان ومعدلة القوام (وجبات مهروسة في قوالب).

 :NDISمسجلة لدى) NDIS المدفوعات المشتركة مقبولة).

زُر الموقعablefoods.com.au أو اتصل على الرقم 2253 123 1300

# Choice Fresh Meals

الوجبات: تتوافر الوجبات الرئيسية والحساء وخيارات الإفطار والسندويشات والحلويات والخبز والأطعمة المخبوزة والحليب.

التوصيل: يتم توصيل جميع الوجبات طازجة، ولكن يمكن تجميد معظم الوجبات بمجرد توصيلها. تعتمد أيام التوصيل على الضاحية حيث تقيم، وعادة ما تكون من ١ ـ ٣ أيام في الأسبوع.

التكلفة: يتراوح سعر الوجبات الرئيسية العادية بين ١١ و١٦ دولارًا. تطبق رسوم التوصيل والحد الأدنى من الطلبات.

الأنظمة الغذائية الخاصة: خيارات وجبات خالية من الجلوتين وقليلة الملح ولمرضى السكري.

.NDIS مسجلة لدى :NDIS

1300 430 488 أو اتصل على الرقم choicefreshmeals.com.au زُر الموقع

# Dineamic

الوجبات: مجموعة كبيرة من الحساء والوجبات الرئيسية ووجبات مزدوجة الكمية وأطباق جانبية ووجبات خفيفة.

التوصيل: جميع أنحاء أستراليا. تصل الوجبات مجمدة.

التكلفة: الوجبات الرئيسية ما بين ١٠ ـ ١٦ دولارًا. الأطباق الجانبية والحساء ما بين ٤ ـ ٧ دولارات.

الأنظمة الغذائية الخاصة: اختيارات كثيرة من أطعمة قليلة الفودماب (FODMAP) وخالية من الجلوتين وخالية من منتجات الألبان ونباتية وفيجان.

.NDIS مسجلة لدى :NDIS

زُر الموقع dineamic.com.au أو اتصل على الرقم 0587 8669 03

# Katrina’s Kitchen

الوجبات: الوجبات الرئيسية والحلويات.

التوصيل: مدينة ملبورن وضواحيها. يتم توصيل جميع الوجبات مجمَّدة ويَعتمد جدول التوصيل على المنطقة/ الضاحية، ولكنه أسبوعي عامة. يمكن أيضاً الذهاب لاستلام الوجبات من متجرهم في ضاحية مارامبينا.

التكلفة: الوجبات الرئيسية حوالي ١٠ دولارات. تطبق رسوم التوصيل والحد الأدنى من الطلبات.

الأنظمة الغذائية الخاصة: غير مذكورة.

.NDIS مسجلة لدى :NDIS

زُر الموقع katrinaskitchen.com.au أو اتصل على الرقم 0488 9569 03

# Lite n’Easy

الوجبات: لديك خيار اختيار يوم كامل من الوجبات والوجبات الخفيفة أو وجبات مختارة فقط.

التوصيل: جميع أنحاء أستراليا. تصل الوجبات إما مجمدة أو طازجة.

التكلفة: تبدأ الوجبات الرئيسية للغداء أو العشاء من ١٠ ـ ١٤ دولار ولكنها تختلف اعتماداً على خطة الوجبات المختارة. يتم تطبيق الحد الأدنى من الطلبات.

تُُطبق رسوم التوصيل في بعض المناطق.

الأنظمة الغذائية الخاصة: تم تصميم بعض خطط الوجبات لفقدان الوزن. اسأل أخصائي التغذية الذي تراجعه أو استخدم موقع الويب لتحديد خطة الوجبات التي تناسب أهدافك.

.NDIS مسجلة لدى :NDIS

زُر الموقعliteneasy.com.au أو اتصل على الرقم 12 15 13

# Moment a in Meals

الوجبات: الوجبات الرئيسية والحساء ووجبات الإفطار والحلويات والأطعمة المخبوزة والبقالة الأساسية.

التوصيل: مدينة ملبورن وضواحيها وبعض المناطق الإقليمية. يتم توصيل جميع الوجبات مجمدة ويتم تحديد جدول التوصيل في وقت تقديم الطلب.

التكلفة: تكلفة الوجبات الرئيسية ما بين ٩ ـ ١٣ دولارًا. تطبق رسوم التوصيل والحد الأدنى من الطلبات.

الأنظمة الغذائية الخاصة: وجبات خالية من الجلوتين، ومرضى السكري ومعدلة القوام (مهروسة ومفرومة، قائمة طعام منفصلة ــ اتصل للحصول على التفاصيل).

.NDIS مسجلة لدى :NDIS

زُر الموقعmealsinamoment.com.au أو اتصل على الرقم 6516 7036 03

# Tender Loving Cuisine

الوجبات: الوجبات الرئيسية والحساء والحلويات.

التوصيل: مدينة ملبورن وضواحيها بما في ذلك جييلونچ ومورنينچتون وشبه جزيرة بيللارين. يتم توصيل جميع الوجبات مجمدة ويعتمد جدول التوصيل على الضاحية، ولكنه أسبوعي عامة.

التكلفة: تكلفة الوجبات الرئيسية ما بين ٩ ـ ١٥ دولارًا.

الأنظمة الغذائية الخاصة: مناسبة لمرضى القلب وخالية من منتجات الألبان وخالية من الجلوتين ولمرضى السكري وقليلة الملح ومعدّّلة القوام (طرية ومفرومة فقط).

.NDIS مسجلة لدى :NDIS

زُر الموقع tlcmeals.com.au أو اتصل على الرقم 200 801 1800.

# Description: Icon  Description automatically generatedWe Feed You

الوجبات: الوجبات الرئيسية

التوصيل: توصيل إلى نيو ساوث ويلز وفيكتوريا وكوينزلاند وإقليم العاصمة الأسترالية.
تصل الوجبات مجمدة.

التكلفة: يتراوح سعر الوجبات ما بين ١١ ـ ١٦ دولارًا. يمكن شراء حزمة وجبات بالجملة تتألف من ١٠ أو ٢٠ وجبة بسعر مخفّّض.

الأنظمة الغذائية الخاصة: جميع الوجبات خالية من الجلوتين وهناك مجموعة كبيرة من وجبات قليلة الفودماب(FODMAP) ووجبات متدنية اللاكتوز والخالية من البصل والثوم والنباتية والفيجان ووجبات مزدوجة الكمية.

 :NDISغير مسجلة لدى NDIS لكن يمكنها تقديم وجبات لبعض حزم .NDIS

زُر الموقع wefeedyou.com.au



للمزيد من المعلومات
دائرة التغذية
9496 5011 هاتف:

تاريخ الإصدار: تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢١
تاريخ المراجعة: تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٤

صدرت هذه النشرة بتصريح من قسم التغذية والحميات الغذائية في مستشفى ملبورن الملكي.