

請即打
電話報名

參賽截止日期2009年5月30日
免費索取競賽資料包和其他健康飲食的小知識
請致電：華人服務社 (CASS): 02 9789 4587
或瀏覽 www.mhcs.health.nsw.gov.au



健康食物可以很美味嗎？

接受挑戰 菜譜大賽



Competition open for NSW residents only

參加辦法： 寄送您的菜譜

參賽菜譜應該符合下列要求：

- ▶ 主菜可供4人食用
- ▶ 源於傳統菜譜
- ▶ 配料包括蔬菜或水果
- ▶ 容易烹調

贏取價值\$100或\$500元的購物券

您的菜譜將會印在烹飪書裡，並登在MHCS網站上。

有償試吃

如果能夠成為五位評判之一，不但可以免費試吃最后入圍的美味健康菜肴，

還可以獲得價值50元的購物券。

您知道嗎？

澳大利亞的華人社區是患糖尿病比率最高的移民群體。您知道嗎，進吃水果和蔬菜，不僅可以預防糖尿病，而且有助於預防心臟病、癌症、超重、肥胖症、便秘等，還有助於降低血壓和血膽固醇含量。建議成年人每天吃至少2份*水果和5份蔬菜。

*“一份”相當於1杯切碎了的水果，或半杯煮熟的蔬菜



How do you measure up?

Australian Better Health Initiative
A joint Australian, State and Territory government initiative.



multicultural
communication