

තරඟයට ඇතුළුවීමට
 දැන් අමතන්න
 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සම්බන්ධ පෙනත්‍ය හේතුවෙන් සහ තරඟය සම්බන්ධ කොමිටේ
 විස්තර සඳහා අමතන්න: අංක 1800 082 979 (නොමිලේ කථා කල හැකි දුරකථන අංකය)
 හිටි සඳුන් වේළු 6 ශ්‍රී ලංකා සංගමය (Sri Lanka Association of NSW Inc (SLANSW))
 හැඩිකමි www.mhcs.health.nsw.gov.au වෙබ් අඩවිය පෙන් කරන්න.



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රසවත් විය හැකිද?

අභියෝගය භාර ගන්න ආහාර වට්ටෝරු තරඟය



Competition open for NSW residents only

ඇතුළුවීමට:

ඔබගේ ආහාර වට්ටෝරුව එවන්න

ඔබගේ කෑම වට්ටෝරුව:

- ▶ හතර දෙනෙකු සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේලක් විය යුතුය
- ▶ සාම්ප්‍රදායික කෑම වට්ටෝරුවකින් විය යුතුය
- ▶ පළතුරු සහ/හෝ එළවළු ඇතුළත් විය යුතුය
- ▶ පිළියෙල කිරීමට පහසු විය යුතුය

\$100 සහ \$500 සාප්පු සහාය වනු ලබන උනා ගන්න

ඔබගේ ආහාර වට්ටෝරුව සුප්‍රසාදන පොතක සහ MHCS වෙබ් අඩවියේදී පළ කරනු ඇත

ඔබගේ ආහාර වේලට අපි ගෙවමු

තරඟයට ඇතුළුවූ රසවත් ආහාර අනුභව කරන විනිසුරුවන් පස් දෙනාගෙන් එක් අයෙකුට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වට්ටෝරුව අතිරික්ත රසවත්ම ආහාරය තෝරන්න

ඔබට \$50 ක තැඟි වවුචරයක්ද ලැබෙනු ඇත

තරඟයට ඇතුළුවන පළමු 50 දෙනා හට මෙම Healthy Food Fast Cookbook ලැබෙනු ඇත

ඔබ දන්නේද?

මිසිට්‍රිකෝව් සිටින සංග්‍රහණ කණ්ඩායම්වලින් ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාව දියවැඩිකාව වැඩිදුරට ඇති කණ්ඩායමක් අතර සිටී. පළතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගැනීම මගින් දියවැඩිකාවට අමතරව රුධිර පීඩනය සහ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් අඩු කිරීම මෙන්ම හෘදයාබාධ, සමහර පිළිකා, බර අධිකවීම, ස්ත්‍රීලොව සහ විරෝධකවීම වැනි දේවලින් ආරක්ෂා වීමට උපකාර වන බව ඔබ දන්නේද? වැඩිදුරටත් හට අවම වශයෙන් දිනපතා පළතුරු වේළු* (serve) දෙකක්වත් සහ එළවළු වේළු පහක්වත් නිර්දේශ කෙරේ.
 *වේලක්, කපන ලද පළතුරු කෝප්පයකට හෝ පිසින ලද එළවළු කෝප්ප ගාලයකට සමානවේ.

