

احتفل بثقافتك من خلال المأكولات بإعداد علب غداء عائلية متعددة الثقافات

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Arabic



الغداء الصحي يمكن أن يزوّدك ويزوّد عائلتك بالكثير من الطاقة للعمل والتعلّم واللعب خلال اليوم.

إن توضع علب غداء عائلتك بمأكولات صحية تتضمن خضروات وفواكه يمكن أن يخفّض
من مخاطر الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة مثل أمراض القلب.



جرّب النصائح المفيدة التالية للاحتفال بثقافتك من خلال المأكولات وابتكار علب غداء عائلية صحية:

- استوح من ثقافتك ومأكولاتك التقليدية أفكاراً لإعداد علب غداء.
- أضف مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه لإعداد علب غداء لذيذة وصحية.
- وُضّب وجبات الغداء في الليلة السابقة لتوفير الوقت. يمكن صنع وجبات غداء لذيذة وسهلة من بقايا الطعام.
- اجعل الماء الشراب المفضل لك ولعائلتك. وُضّب قنينة ماء أو استمتع بكوب من الماء أثناء الغداء.
- حافظ على أمان وجبات الغداء بإبقائها باردة. وُضّب وجبة الغداء في حقيبة عازلة للحرارة أو استخدم قنينة ماء مثلّجة أو كيس تجميد.
- إذا احتجت لإعادة تسخين وجبة الغداء، تأكد من تسخينها إلى حرارة التبخير. إنّ إعادة تسخين المأكولات تقتل البكتيريا الضارة.



ما يمكنك القيام به أيضاً؟

- جرّب خضاراً أو فاكهة إضافية في علب غداء عائلتك التالية.
- خصص وقتاً مع عائلتك لإبتكار علب غداء لذيذة.
- استشر طبيبك أو أخصائيك الصحي بشأن الأكل الصحي.



أسبوع صحة المجتمعات متعددة الثقافات

لمزيد من المعلومات بلغتك، تصفّح الموقع
www.mhcs.health.nsw.gov.au

