

# বহুসাংস্কৃতিক পারিবারিক লাঞ্চবক্স দিয়ে খাবারের মাধ্যমে সংস্কৃতি উদযাপন করুন

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Bengali

একটি স্বাস্থ্যকর মধ্যাহ্নভোজ আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সারা দিন কাজ করার, শেখার এবং খেলার জন্য যথেষ্ট শক্তি দিতে পারে।

শাকসবজি এবং ফলমূল সহ স্বাস্থ্যকর খাবার দিয়ে আপনার পরিবারের মধ্যাহ্নভোজের বাক্সটি প্যাক করলে তা আপনার ক্যান্সার এবং হৃদরোগের মতো দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

খাবারের মাধ্যমে সংস্কৃতি উদযাপন করতে এবং স্বাস্থ্যকর পারিবারিক লাঞ্চবক্স তৈরি করতে এই টিপসগুলো ব্যবহার করে দেখুন:

- লাঞ্চবক্স ধারণার জন্য আপনার সংস্কৃতি এবং ঐতিহ্যবাহী খাবারগুলো থেকে অনুপ্রেরণা নিন।
- লাঞ্চবক্সকে সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর করতে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি এবং ফল-মূল যোগ করুন।
- সময় বাঁচাতে আগের রাতে লাঞ্চ প্যাক করুন। অবশিষ্ট খাবারগুলো দিয়ে সুস্বাদু এবং সহজ লাঞ্চ তৈরি করা যেতে পারে।
- আপনার প্রধান পানীয় হিসাবে পানি বেছে নিন। পানির বোতল প্যাক করুন বা দুপুরের খাবারে সময় এক গ্লাস পানি পান করুন।
- আপনার লাঞ্চ নিরাপদে রাখতে ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন। আপনার লাঞ্চ তাপ কিংবা ঠাণ্ডা পরিবাহী নয় এমন একটি ব্যাগে, অথবা একটি হিমায়িত জলের বোতল ব্যবহার করুন বা একটি ফ্রিজার প্যাকে প্যাক করুন।
- যদি আপনার লাঞ্চ পুনরায় গরম করার প্রয়োজন হয়, তবে নিশ্চিত করুন যে এটি যথেষ্ট গরম হয়ে যেন বাষ্প ছড়ায়। খাবার পুনরায় গরম করলে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া মারা যায়।

## এরপর কী?

- আপনার পরিবারের পরবর্তী লাঞ্চবক্সে একটি অতিরিক্ত সবজি বা ফল যুক্ত করার চেষ্টা করুন।
- সুস্বাদু লাঞ্চবক্স তৈরি করতে আপনার পরিবারের সাথে সময় কাটান।
- স্বাস্থ্যকর খাওয়ার পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলুন।



## বহুসাংস্কৃতিক স্বাস্থ্য সপ্তাহ

আপনার ভাষায় আরও তথ্যের জন্য দেখুন  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

