

فرهنگ ره از طریق غذا قد بسته غذای چند فرهنگی تجلیل کنین

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Hazaragi



یک نان چاشت صحی میتنه شمو و فامیل شیم ره کمک کنه که
انرژی قدر بلدی کار، یاد گیری و بازی د دوران روز دیشته باشین.

بسته کیدون بسته غذای صحی چاشت بلدی فامیلی خو بشمول سبزیجات و میوه
میتنه که احتمال خطر سرطان و مریضی مزمن مثل مریضی قلب ره کمتر کنه.



ازی نکته ها استفاده کنین که تجلیل فرهنگ کنین از طریق غذا و بسته های
غذای صحی بلدی فامیل جور کنین:

- از فرهنگ و غذای سنتی خو بلدی نظریه یک بسته غذا الهام بیگیرین.
- سبزیجات و میوه های مختلف ره د بسته غذای خو اضافه کنین بلدی ازیکه مزه دار
و صحی جورکنین.
- بسته نان ره شاو پیش جور کنین که وقت کمتر بیگره. غذای باقی منده میتنه که یک
نان چاشت خوشمزه و آسو باشه.
- آب نوشیدنی عمده خو انتخاب کنین. یک بوتل آب بیگیرین یا یک گیلان آب ره د
وقت نان چاشت نوش جان کنین.
- بسته نان چاشت خوره از طریق یخ نیگا کیدو میتنین که محفوظ نیگا کنین. نان
چاشت خوره د یک کیف عایق دار بسته کنین یا یک بوتل آب یخ زده یا از بسته یخ
زده استفاده کنین.
- اگه شمو نیاز باشه که نان خو ره گرم کنین، د یاد شیم باشه که خوب تیز سرخ کنین.
دوباره گرم کیدون غذا میتنه که باکترای شی ره بوکشه.



باد ازی چیز؟

- کوشش کنین که سبزی یا میوره د بسته غذای فامیل خو اضافه کنین.
- وقت قد فامیل خو تیر کنین که یک بسته غذای خوشمزه جور کنین.
- قد نفر مسلکی صحی بلدی مشوره د باره خوردون غذای صحی توره بوکین.

بلدی مالومات قدرتر د زیبون از خود خو سر بزین د

لمزید من المعلومات بلغتك، تصفح الموقع
www.mhcs.health.nsw.gov.au

