

Bi xwarina bi malbatên pirçandî re çanda xwe pîroz bikin

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Kurdish Kurmanji

Firavîneka tendurist dikare alîkarîya we û malbata we bike ku hûn di nava rojê da bixebitin, hîn bibin û bilîzin.

Pakêtkirina qutîya firavînê ya malbata xwe bi xwarinên tendurist tevî sebze û fêkiyan, dikare rîska we ya penceşêrê û nexweşiyên kronîk ên wekî nexweşîya dil kêmîtir bike.

Van şîretan biceribînin ku bi rêya xwarinê çandiyê pîroz bikin û qutiyên firavînê yên malbatê yên tendurist biafirînin:

- Ji bo fikrên xwe yên tamxweş ên firavînê ji çanda xwe û xwarinên kevneşopî îlhamê bigirin.
- Ji bo ku qutiyên firavînê bi tehm û tendurist çêkin, cûreyên zebze û fêkiyan lê zêde bikin. Vebijarkên cemidî û tendurist in û dikarin pereyan teserûf bikin.
- Ji bo ku hûn demê teserûf bikin şevê berê firavînan pakêt bikin. Mayîn dikarin firavînên bitehm û hêsan çêkin.
- Avê wekî vexwarina xwe ya sereke hilbijêrin. Şûşeyeka avê pakêt bikin an jî di dema firavînê da qedehêka avê tam bikin.
- Firavîna xwe bi hênîk bihêlin. Firavîna xwe di çenteyekî îzolekirî da pakêt bikin an şûşeyeka avê ya cemidî an jî pakêteke cemedê bi kar bînin.
- Heke hewce bike ku hûn firavîna xwe ji nû ve germ bikin, pê bawer bin ku germ e. Ji nû ve germkirina xwarinê bakteriyên bi zirar dikuje.

Paşê çi bikin

- Hewl bide ku bêtir sebze yan fêkî têxe qutîya firavînê ya malbata xwe.
- Bi malbata xwe re hinek wext derbas bike ji bo hazirkirina qutiyên xwarinê yên bi tehm.
- Ji bo şîretên li ser xwarina tendurist bi pisporê tendurustî re biaxive.



Hefteya Tenduristiya Pirçandî

Ji bo agahîyên zêdetir bi zimanê xwe seredana malperê bikin www.mhcs.health.nsw.gov.au

