

# Олон үндэстний гэр бүлийн өдрийн хоолоор дамжуулан соёлыг дэлгэрүүлье

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Mongolian

**Эрүүл үдийн хоол нь танд болон танай гэр бүлийнхэнд өдрийн турш ажиллах, суралцах, тоглох хангалттай эрч хүчийг олж авахад тусладаг.**

Гэрийнхнийхээ өдрийн хоолны саванд ногоо, жимс бүхий эрүүл хоол хүнс хийж савласнаар хорт хавдар, зүрхний өвчин зэрэг архаг өвчнөөр өвчлөх эрсдлийг бууруулж чадна.

**Эрүүл хооллох соёлыг дэлгэрүүлэн, эрүүл хоол бүхий хоолны савыг бэлдэхэд тань туслах дараах зөвлөмжийг өгч байна:**

- Өдрийн хоол бэлдэхдээ өөрийн үндэсний соёл, уламжлалт хоолноос санаа, урам зориг аваарай.
- Өдрийн хоолыг амттай, эрүүл хоолтой болгохын тулд төрөл бүрийн ногоо, жимс жимсгэнэ нэмээрэй.
- Цаг хэмнэхийн тулд өдрийн хоолоо өмнөх орой нь бэлдээрэй. Оройн хоолноос үлдэгдлээс та амттай бөгөөд хялбар үдийн хоол хийх боломжтой.
- Уух гол ундаагаар усыг сонгоорой. Үдийн цайны цагаар уух нэг савтай ус хийх юм уу эсвэл нэг аяга ус ууж болно.
- Бэлдсэн хоолоо сэрүүн байлгаснаар эрүүл мэндэд аюулгүй байх болно. Үдийн хоолоо тусгаарлагчтай уутанд хийх, эсвэл дотор нь хөлдөөсөн ус эсвэл хөлдөөгч сав хийгээрэй.
- Хэрэв та өдрийн хоолоо халаах хэрэгтэй бол халуун уур гарч байхаар сайн халаагаарай. Хоолыг дахин халаах нь хортой бактерийг устгадаг.

**Дараа нь яах вэ?**

- Гэр бүлийнхнийхээ дараагийн өдрийн хоолны саванд хүнсний ногоо, жимс илүү нэмж хийж үзээрэй.
- Амттай өдрийн хоол бэлдэхдээ гэр бүлийнхэнтэйгээ хамт хийгээрэй.
- Эрүүл хооллолтын талаар мэргэжлийн эмчтэй ярилцаж зөвлөгөө аваарай.



## Олон үндэстний хоолны долоо хоног

Өөрийн хэл дээр мэдээлэл авахыг хүсвэл доорх холбоосоор орж танилцана уу.

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

