

ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ (ਲੰਚਬੋਕਸਾਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Punjabi

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੰਚਬੋਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੰਚਬੋਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਲੰਚਬੋਕਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ।
- ਲੰਚਬੋਕਸ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸੈੱਖਾ ਹੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀ-ਰੋਧਕ ਝੋਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਬਰਫ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਅੱਗੇ ਕੀ?

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਲੰਚਬੋਕਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸੁਆਦੀ ਲੰਚਬੋਕਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਹਫ਼ਤਾ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਵੇਖੋ
www.mhcs.health.nsw.gov.au

