

རིག་གཞུང་སྐྱ་མང་གི་ཉིན་གུང་ཟས་སྐྱམ་ བརྒྱུད་རིག་གཞུང་སྐྱ་བཅི་བྱེད་པ།

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Tibetan

ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མིར་ཉིན་མོ་ལས་ཀ་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ། ཅེད་མོ་ཅེ་བའི་ རུས་པ་འདང་ངེས་ཡོད་ཆེད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པའི་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་གིས་ ཕན་ཐོགས་ཐུབ།



ནང་མིའི་ཉིན་གུང་གི་ཟས་སྐྱམ་ནང་སློབ་སྦྱོང་དང་ཤིང་རྟོག་བཅས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་པའི་ཟས་
རིགས་ལྟགས་པ་དེས་འབྲས་ནང་དང་སྤྱིང་ནང་ལྟ་བུའི་གཅོང་ནང་ཕོག་ཉིན་གུང་ལྟོད་ཐུབ།

རིག་གཞུང་སྐྱ་བཅི་ཆེད་གཤམ་གྱི་བསམ་འཆར་སྤྱད་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པའི་ནང་མིའི་ཉིན་གུང་ཟས་སྐྱམ་ གོ་སྒྲིག་གནང།

- ཉིན་གུང་ཟས་སྐྱམ་བཅོ་ཐབས་ཆེད། རང་གི་རིག་གཞུང་དང་སློབ་སྦྱོང་གྱི་ཟས་རིགས་ལས་སློབ་སྦྱོང་ལེན་དགོས།
- ཉིན་གུང་གི་ཟས་སྐྱམ་ཞིམ་པོ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པ་ཡོད་ཆེད། སློབ་སྦྱོང་དང་ཤིང་རྟོག་རིགས་སྐྱ་ཆོགས་ལྟགས་དགོས།
- ཏུས་ཚོད་བསྐྱོད་ཆོག་བྱེད་པའི་ཆེད། སང་ཉིན་ཉིན་གུང་གི་ཟས་སྐྱམ་དོ་དམ་ནས་ལྟ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། ཟས་ལྟག་རྒྱུ་ལས་ཉིན་གུང་ཁ་
ལག་ཞིམ་པོ་དང་ལས་སྐྱ་པོར་བཅོ་ཐུབ།
- བཏུང་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ཆུ་འདེམས་དགོས། ཆུ་དམ་ལེ་གང་མཉམ་དུ་འབྲེར་བའམ་ཉིན་གུང་གི་ཏུས་སུ་ཆུ་ཕོར་པ་གང་འཐུང་དགོས།
- རང་གི་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་གྲང་མོར་ཉར་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པའི་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་གྲང་མོར་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་དྲོད་འགོག་ཐུབ་པའི་ཁྱུག་མའི་ནང་ཉིན་
གུང་གི་ཁ་ལག་འཛོག་པའམ་ཡང་ན། འབྲུགས་པ་བཏང་བའི་ཆུ་དམ་མམ། འབྲུགས་ཐུབ་(freezer pack)མཉམ་དུ་ཁ་ལག་འཛོག་
དགོས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་ཚ་པོ་བཅོ་དགོས་ན། དེ་རྒྱུས་པ་ཐོན་ཐོན་བར་དུ་ཚ་པོ་བཅོ་དགོས། ཁ་ལག་བསྐྱར་དུ་ཚ་པོ་བཅོ་བ་
དེས་གཞོད་འཚོ་ཅན་གྱི་འབྲུག་གསོད་ཐུབ།



དེ་ནས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ།

- ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མིའི་ཉིན་གུང་གི་ཟས་སྐྱམ་ནང་སློབ་སྦྱོང་ལམ་ཤིང་རྟོག་ཁ་སྐྱོད་བྱེད་ཐབས་བྱེད་དགོས།
- བྱིས་མི་དང་མཉམ་དུ་ཏུས་ཚོད་བཏང་སྟེ་འབྲུག་ལྡན་པའི་ཉིན་གུང་གི་ཟས་སྐྱམ་ལྟ་སྒྲིག་གནང་དགོས།
- འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པའི་ས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སློབ་སྟོན་ལུ་དགོས།



རིག་གཞུང་སྐྱ་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་བདུན་ཕྱག

རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་ཤེས་འདོད་ན་གཤམ་གསལ་དུ་ཆོགས་སུ་གཟིགས་རོགས།
www.mhcs.health.nsw.gov.au

