

ملٹی کلچرل فیملی لنچ باکسز کے ساتھ کھانے کے ذریعے کلچر کا مزا لیں

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Urdu



ایک صحت بخش لنچ آپ اور آپ کے گھر والوں کو دن بھر کام کرنے، سیکھنے اور کھیلنے کے لیے وافر توانائی مہیا کر سکتا ہے۔

اپنے گھر کے لوگوں کے لنچ باکس کو سبزیوں اور پھلوں سمیت دوسری صحت بخش چیزوں سے بھر کر کینسر اور دل کی بیماری جیسی دائمی بیماریوں کا خطرہ کم کیا جا سکتا ہے۔



کھانے کے ذریعے کلچر کا مزا لینے اور صحت بخش فیملی لنچ باکسز بنانے کے لیے یہ تجاویز آزمائیں:

- لنچ باکس میں چیزیں شامل کرنے کے لیے اپنے کلچر اور روایتی کھانوں کو ذہن میں لائیں۔
- لنچ باکسز کو مزیدار اور صحت بخش بنانے کے لیے بہت سی مختلف سبزیاں اور پھل شامل کریں۔
- وقت بچانے کی خاطر ایک رات پہلے لنچ باکسز تیار کر لیں۔ بچے ہوئے کھانے سے لذیذ اور آسان لنچ تیار کیے جا سکتے ہیں۔
- پینے کے لیے پانی کو ہی چنیں۔ پانی کی بوتل ساتھ لے جائیں یا لنچ کے وقت ایک گلاس پانی کا مزا لیں۔
- اپنے لنچ کو ٹھنڈا رکھیں تاکہ یہ کھانے کے لیے محفوظ ہو۔ اپنے لنچ کو ایک انسولیشن والے بیگ میں رکھیں یا اسے فریزر کیے ہوئے پانی کی بوتل یا فریزر پیک کے ساتھ پیک کریں۔
- اگر آپ کو اپنا لنچ دوبارہ گرم کرنا پڑے تو یہ یقینی بنائیں کہ یہ بھاپ دیتا ہوا گرم ہو۔ کھانے کو دوبارہ گرم کرنے سے نقصان دہ بیکٹیریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔



اس کے علاوہ کیا کرنا چاہیے؟

- اپنے گھر والوں کے اگلے لنچ باکس میں ایک اور سبزی یا پھل کا اضافہ کریں۔
- اپنے گھر والوں کے ساتھ لذیذ لنچ باکسز تیار کرتے ہوئے اکٹھے وقت گزاریں۔
- اپنے معالج سے صحت بخش خوراک کے متعلق مشورہ حاصل کریں۔

ملٹی کلچرل ہفتہ صحت

اپنی زبان میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں:
www.mhcs.health.nsw.gov.au

