

Đón mừng văn hóa qua thực phẩm, với hộp ăn trưa gia đình đa văn hóa

Celebrate culture through food with multicultural family lunchboxes

Vietnamese

Một bữa trưa lành mạnh có thể giúp quý vị và gia đình có nhiều năng lượng để làm việc, học tập và vui chơi trong ngày.

Cho vào hộp ăn trưa của gia đình quý vị những thức ăn lành mạnh, kể cả rau củ và trái cây có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư và các bệnh mãn tính như bệnh tim.

Hãy thử những mẹo sau đây khi đón mừng văn hóa qua thực phẩm, và làm những hộp ăn trưa lành mạnh cho gia đình:

- Lấy cảm hứng từ văn hóa và các món ăn truyền thống của quý vị để có ý tưởng về hộp ăn trưa.
- Thêm nhiều loại rau củ và trái cây để làm hộp ăn trưa ngon miệng và tốt cho sức khỏe.
- Cho thức ăn trưa vào hộp từ tối hôm trước để tiết kiệm thời gian. Thức ăn dư có thể dùng làm bữa trưa ngon miệng và dễ có.
- Chọn nước làm thức uống chính. Đem theo một chai nước hoặc uống một ly nước vào giờ ăn trưa.
- Giữ bữa trưa an toàn bằng cách giữ cho mát. Để bữa ăn trưa trong một túi cách nhiệt, hoặc dùng chai nước đá đông lạnh hoặc túi làm đông lạnh.
- Nếu cần hâm nóng bữa trưa, hãy bảo đảm hâm cho bốc hơi nóng. Hâm nóng thức ăn tiêu diệt vi khuẩn có hại.

Tiếp theo là gì?

- Hãy thử cho thêm rau củ hoặc trái cây vào hộp ăn trưa lần tới của gia đình.
- Dành thời gian cùng gia đình làm những hộp ăn trưa ngon miệng.
- Nói chuyện với chuyên gia y tế để được tư vấn về cách ăn uống lành mạnh.



Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa

Để có thêm thông tin bằng thứ tiếng của bạn
www.mhcs.health.nsw.gov.au

