

பங்கு
பெறுவதற்குத்
தொலைபேசி மூலம்
அழையங்கள்

நுழைவுகளுக்கான இறுதிநாள் மே 30, 2009
இந்தப் போட்டிக்கான இலவசத் தகவல் தொகுப்பு மற்றும்
ஆரோக்கியமான உணவு முறை குறித்த இதர துணுக்குகளைப் பெறுவதற்கு:
தொலைபேசி மூலம் அழைக்க: Sri Lanka Association of NSW Inc (SLANSW)
1800 082 979 (இலவச அழைப்பு) அல்லது www.mhcs.health.nsw.gov.au
எனும் இணையதளத்திற்குச் செல்க



ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உணவு
சுவையாக இருக்குமா?

சவாலை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

சமையல் குறிப்புப் போட்டி

Competition open for NSW residents only

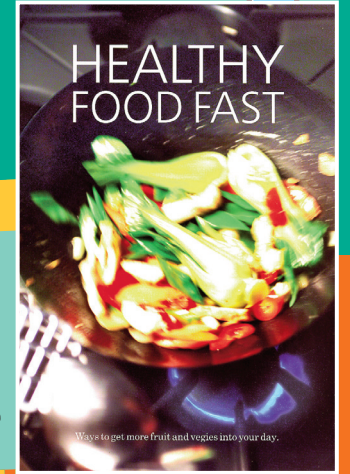


முதல் 50 நுழைவுகளுக்கு 'உடல்நலத்திற்கு உகந்த உணவு வகைகளை விரைவாய்ச் சமைத்தல்' எனும் புத்தகம் வழங்கப்படும்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள புலம்பெயர்ந்தோர் சமூகங்களில் இலங்கைச் சமூகத்தினர் பிரதான இடம் பெற்றுள்ளனர். சர்க்கரை நோயைத் தவிர, இருதய நோய், சில வகைப் புற்று நோய்கள், அதிக உடல் எடை, உடற் பருமன் மற்றும் மலர் சிக்கல் ஆகியவற்றிலிருந்து பழ வகைகள் சாப்பிடுவது பாதுகாப்பளிக்கிறது என்றும் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தையும் இரத்தக் கொழுப்பு அளவுகளையும்* குறைக்கிறது என்றும் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

*ஒரு கோப்பை நறுக்கப்பட்ட பழம் அல்லது அரைக் கோப்பை சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் ஒரு முறை சாப்பிட வேண்டிய (a serve) அளவுக்குச் சமமானதாகும்.



போட்டியில் நுழைவதற்கு

உங்கள் சமையல் குறிப்பு பின்வருவனவற்றைக் கவனத்தில் கொண்டிருக்க வேண்டும்:

- ▶ நான்கு பேருக்குப் போதுமான பிரதான உணவினைத் தயாரிக்கக் கூடியது.
- ▶ சம்பிரதாயப்படியான சமையல் முறைகளைச் சார்ந்திருக்க வேண்டும்.
- ▶ பழவகை மற்றும் அல்லது காய்கறிகளை உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்.
- ▶ சமைப்பதற்கு எளிதானதாக இருக்க வேண்டும்.

கடைகளில் பொருள் வாங்குவதற்கான \$100 மற்றும் \$500-க்கான சான்றிதழ்களை வெல்லுங்கள்.

சமையல் புத்தகம் ஒன்றிலும், MHCS-யினரது இணையதளத்திலும் உங்களது சமையல் குறிப்பு வெளியிடப்படும்.

சாப்பிடுவதற்கென சம்பளம் பெறுங்கள்!

முதல்தரமான உணவு வகைகளைச் சுவை பார்க்கும் ஐந்து நடுவர்களில் ஒருவராக இருந்து உடல் நலத்திற்கு உகந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளில் மிகச் சுவையானது எது என்று தேர்ந்தெடுங்கள்.

\$50 - க்கான அன்பளிப்புச் சீட்டு ஒன்று உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.



SRI LANKA
ASSOCIATION
OF NSW INC

multi
cultural
communication