

තරඟයට ඇතුළුවීමට  
 දැන් අමතන්න  
 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සම්බන්ධ පෙනත්‍ය හේතුවෙන් සහ තරඟය සම්බන්ධ කොමිටේ  
 විස්තර සඳහා අමතන්න: අංක 1800 082 979 (නොමිලේ කථා කල හැකි දුරකථන අංකය)  
 හිටි සඳුන් වෙබ් සිටි ලිපි ලේඛන සංගමය (Sri Lanka Association of NSW Inc (SLANSW))  
 වෙබ් අඩවිය [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) වෙබ් අඩවිය පෙන්වන්න.



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රසවත් විය හැකිද?

# අභියෝගය භාර ගන්න ආහාර වට්ටෝරු තරඟය



Competition open for NSW residents only

**ඇතුළුවීමට:**

**ඔබගේ ආහාර වට්ටෝරුව එවන්න**

ඔබගේ කෑම වට්ටෝරුව:

- ▶ හතර දෙනෙකු සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේලක් විය යුතුය
- ▶ සාම්ප්‍රදායික කෑම වට්ටෝරුවකින් විය යුතුය
- ▶ පළතුරු සහ/හෝ එළවළු ඇතුළත් විය යුතුය
- ▶ පිළියෙල කිරීමට පහසු විය යුතුය

**\$100 සහ \$500 සාප්පු සහාය වළුරට දිනා ගන්න**

ඔබගේ ආහාර වට්ටෝරුව සුභ භාස්ත්‍ර පොතක සහ MHCS වෙබ් අඩවියේදී පළ කරනු ඇත

**ඔබගේ ආහාර වේලට අපි ගෙවමු**

තරඟයට ඇතුළුවූ රසවත් ආහාර අනුභව කරන විනිසුරුවන් පස් දෙනාගෙන් එක් අයෙකු විසින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වට්ටෝරුව අතිරික්ත රසවත්ම ආහාරය තෝරන්න

**ඔබට \$50 ක තැඟි වළුරටයක්ද ලැබෙනු ඇත**

**තරඟයට ඇතුළුවන පළමු 50 දෙනා හට මෙම Healthy Food Fast Cookbook ලැබෙනු ඇත**

**ඔබ දන්නේද?**

මිසිට්‍රිකෝව් සිටින සංඝ්‍රහණ කණ්ඩායම්වලින් ලිපි ලේඛන ප්‍රථම දිනවැඩිකාව වැඩිදුරට ඇති කාණ්ඩ අතර සිටී. පළතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගැනීම මගින් දිනවැඩිකාවට අමතරව රුධිර පීඩනය සහ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් අඩු කිරීම මෙන්ම හෘදයාබාධ, සමහර පිළිකා, බර අධිකවීම, ස්පුලනය සහ විරෝධකවීම වැනි දේවලින් ආරක්ෂා වීමට උපකාර වන බව ඔබ දන්නේද? වැඩිදුරටත් හට අවම වශයෙන් දිනපතා පළතුරු වේල්\* (serve) දෙකක්වත් සහ එළවළු වේල් පහක්වත් නිර්දේශ කෙරේ.  
 \*වේලක්, කපන ලද පළතුරු කෝප්පයකට හෝ පිසින ලද එළවළු කෝප්පයකට සමානවේ.

