

# احتفل بثقافتك من خلال المأكولات بإعداد علب غداء عائلية متعددة الثقافات

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Arabic



**الغداء الصحي يمكن أن يزودك ويزيّن عائلتك بالكثير من الطاقة للعمل والتعلم ولللعب خلال اليوم.**

إن توضيب علبة غداء عائلتك بـمأكولات صحية تتضمن خضروات وفواكه يمكن أن يخفّض من مخاطر الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة مثل أمراض القلب.



**جّب النصائح المفيدة التالية للاحتفال بثقافتك من خلال المأكولات وابتكار علب غداء عائلية صحية:**

- استوحِ من ثقافتك وماكولاتك التقليدية أفكاراً لإعداد علب غداء.
- أضف مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه لإعداد علب غداء لذيذة وصحية.
- وّضّب وجبات الغداء في الليلة السابقة لتوفير الوقت. يمكن صنع وجبات غداء لذيذة وسهلة من بقايا الطعام.
- اجعل الماء الشراب المفضل لك ولعائلتك. وّضّب قنية ماء أو استمتع بكوب من الماء أثناء الغداء.
- حافظ على أمان وجبات الغداء بإيقائها باردة. وّضّب وجبة الغداء في حقيبة عازلة للحرارة أو استخدم قنية ماء مثّجة أو كيس تجميد.
- إذا احتجت لإعادة تسخين وجبة الغداء، تأكد من تسخينها إلى حرارة التبخير. إن إعادة تسخين المأكولات تقتل البكتيريا الضارة.



**ما يمكنك القيام به أيضاً؟**

- جّب خضاراً أو فاكهة إضافية في علبة غداء عائلتك التالية.
- خصص وقتاً مع عائلتك لإبتكار علب غداء لذيذة.
- استشر طبيبك أو أخصائيك الصحي بشأن الأكل الصحي.

## أسبوع صحة المجتمعات متعددة الثقافات

للمزيد من المعلومات بلغتك، تصفّح الموقع  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

