

Տօնախմբեցէք Մշակոյթը Ուտելիքի միջոցով՝ պատրաստելով **Բազմամշակութային Ընտանեկան Ճաշածրարներ**

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Armenian

**Առողջ ճաշը կրնայ օգնել ձեզ եւ ձեր
ընտանիքին օրուայ ընթացքին աշխատելու,
սորվելու եւ խաղալու համար բաւարար ոյժ
ունենալ:**

Ձեր ընտանիքի ճաշածրարը առողջարար ուտելիքներով
պատրաստելը, ներառեալ կանաչեղէն եւ պտուղ, կրնայ
նուազեցնել քաղցկելի եւ երկարատեւ հիւանդութիւններու
վնասը, օրինակ սրտի հիւանդութիւն:

**Մշակոյթը ուտելիքի միջոցով տօնախմբելու եւ առողջ
ընտանեկան ճաշածրարներ ստեղծելու համար փորձեցէք
այս խորհուրդները.**

- Ճաշածրարի գաղափարներու համար ներշնչուեցէք ձեր մշակոյթէն եւ աւանդական ուտելիքներէն:
- Համեղ եւ առողջարար ճաշածրարներ պատրաստելու համար աւելցուցէք
այլատեսակ կանաչեղէններ եւ պտուղներ:
- Ժամանակ խնայելու համար ճաշածրարը պատրաստեցէք նախորդ գիշերը:
Աւելցուցներէն կարելի է համեղ եւ դիւրին ճաշեր պատրաստել:
- Ընտրեցէք ջուրը որպէս հիմնական խմիչք: Զուրի շիշ մը դրէք կամ ճաշի ժամանակ
գաւաթ մը ջուր ըմպեցէք:
- Ապահով պահեցէք ձեր ճաշը զայն պաղ պահելով: Ձեր ճաշը ծրարեցէք
մեկուսացուած տոպրակի մը մէջ, կամ օգտագործեցէք սառած ջուրի շիշ կամ
սառցախցիկ:
- Եթէ պէտք է կրկին տաքցնել ձեր ճաշը, վստահ եղէք որ ան շատ տաք է: Ուտելիքը
կրկին տաքցնելը կ'ոչնչացնէ վնասակար մանրէները:

Յետոյ ինչ

- Փորձեցէք աւելորդ կանաչեղէն մը կամ պտուղ մը աւելցնել ձեր ընտանիքի յաջորդ
ճաշածրարին:
- Ձեր ընտանիքին հետ ժամանակ անցուցէք համեղ ճաշածրարներ ստեղծելու համար:
- Առողջ սննդառութեան վերաբերեալ խորհուրդ ստանալու համար դիմեցէք ձեր
առողջապահութեան մասնագէտին:



Բազմամշակութային Առողջապահութեան Շաբաթ

Ձեր լեզուով յաւելեալ տեղեկութեան համար այցելել՝
www.mhcs.health.nsw.gov.au

