

# 弘揚多元文化 享受多元文化家庭午餐盒美食

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Chinese Traditional

健康的午餐有助於您和家人在一天的工作、學習和娛樂中保持充沛精力。

在家人的午餐盒裡放上蔬菜和水果等健康食物，可以降低患癌症和心臟病等慢性病的風險。

請試著遵循這些建議，通過食物來弘揚多元文化，製作健康的家庭午餐盒：

- 從您的文化和傳統食物得到啟發，萌生準備午餐盒的靈感。
- 添加各種蔬菜和水果，讓午餐盒既美味又健康。
- 在前一天晚上打包午餐，可以節省時間。讓剩飯剩菜成為既美味又簡單的午餐。
- 選擇水作為主要飲料。帶一個水瓶或在午餐時間喝一杯水。
- 為了保證安全，午餐要保持低溫。可以用隔熱袋來裝午餐，或者使用冷凍水瓶或冷凍包。
- 如果午餐需要重新加熱，請確保加熱到冒出熱蒸汽。加熱食物會殺死有害細菌。

下一步怎麼做？

- 試著在家人的下一份午餐盒裡多放些蔬菜或水果。
- 與家人一起準備美味的午餐盒。
- 向醫務人員諮詢有關健康飲食的建議。



## 多元文化健康週

詳情請見：

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

