

Ipagdiwang ang Kultura sa pamamagitan ng Pagkain gamit ang Multicultural Family Lunchboxes

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Filipino

Ang malusog na pananghalian ay makakatulong sa iyo at sa iyong pamilya na magkaroon ng maraming enerhiya sa pagtatrabaho, pag-aaral at paglalaro sa maghapon.

Ang paghahanda ng lunchbox para sa iyong pamilya nang mga malulusog na pagkain kabilang ng mga gulay at prutas ay maaaring magpababa sa iyong panganib ng kanser at mga malalang sakit katulad ng sakit sa puso.

Subukan ang mga payong ito upang ipagdiwang ang kultura sa pamamagitan ng pagkain at gumawa ng mga malulusog na baon ng pampamilya:

- Maging inspirado sa iyong kultura at mga tradisyonal na mga pagkain para sa mga ideya ng baon.
- Magdagdag ng iba't-ibang uri ng gulay at prutas upang gawing masarap at malusog ang mga baon.
- Ihanda ang mga baon sa kinagabihan upang makatipid ng oras. Ang mga natirang pagkain ay maaaring makagawang mga masarap at madaling pananghalian.
- Piliin ang tubig bilang iyong pangunahing inumin. Magbaon ng isang botelya ng tubig o tamasahin ang isang baso ng tubig sa tanghalian.
- Panatiliing ligtas ang iyong tanghalian sa pamamagitan ng pagpapanatili nitong malamig. Ilagay ang iyong pananghalian sa isang insulated na bag o gumamit ng isang nag-yelong botelya ng tubig o isang freezer pack.
- Kung kailangan mong painitin muli ang iyong tanghalian, siguraduhin na ito ay sumisingaw na mainit. Ang muling pagpapainit ng pagkain ay pumapatay ng mga nakakapinsalang bakterya.

Ano ang susunod?

- Subukang magdagdag ng gulay o prutas sa susunod na baon ng iyong pamilya.
- Maglaan ng oras na kasama ang iyong pamilya upang gumawa ng mga masasarap na baon.
- Makipag-usap sa iyong propesyonal sa kalusugan para sa payo tungkol sa malusog na pagkain.



Multicultural Health Week

Para sa karagdagang impormasyon sa iyong wika, bisitahin ang www.mhcs.health.nsw.gov.au

