

Γιορτάστε την Κουλτούρα μέσω του Φαγητού με Πολυπολιτισμικά Οικογενειακά Πακέτα Μεσημεριανού

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Greek

Ένα υγιεινό γεύμα μπορεί να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να έχετε άφθονη ενέργεια για να εργαστείτε, να μάθετε και να παίξετε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η ετοιμασία ενός πακέτου μεσημεριανού γεύματος για την οικογένειά σας με υγιεινά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων λαχανικών και φρούτων, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου και χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις.

Δοκιμάστε αυτές τις συμβουλές για να γιορτάσετε την κουλτούρα μέσω του φαγητού και να δημιουργήσετε υγιεινά οικογενειακά πακέτα μεσημεριανού:

- Εμπνευστείτε από την κουλτούρα σας και τα παραδοσιακά φαγητά για ιδέες που θα κάνουν τα πακέτα μεσημεριανού.
- Προσθέστε μια ποικιλία λαχανικών και φρούτων για να κάνετε τα πακέτα μεσημεριανού νόστιμα και υγιεινά.
- Ετοιμάστε τα μεσημεριανά γεύματα από το προηγούμενο βράδυ για να εξοικονομήσετε χρόνο. Μπορείτε να φτιάξετε νόστιμα και εύκολα γεύματα από ό,τι σας περίσσεψε την προηγούμενη μέρα.
- Επιλέξτε να πίνετε κυρίως νερό. Βάλτε στο πακέτο ένα μπουκάλι νερό ή απολαύστε ένα ποτήρι νερό με το μεσημεριανό σας γεύμα.
- Διατηρείτε το γεύμα σας δροσερό για να είναι ασφαλές. Πακετάρετε το γεύμα σας σε μια μονωμένη σακούλα ή χρησιμοποιήστε ένα παγωμένο μπουκάλι νερό ή παγοκύστη.
- Εάν πρέπει να ξαναζεστάνετε το γεύμα σας, βεβαιωθείτε ότι είναι καυτό. Η αναθέρμανση των τροφίμων σκοτώνει επιβλαβή βακτήρια.

Και μετά;

- Δοκιμάστε να προσθέσετε ένα επιπλέον λαχανικό ή φρούτο στο επόμενο πακέτο μεσημεριανού της οικογένειάς σας.
- Μαζί με την οικογένειά σας δημιουργήστε νόστιμα πακέτα μεσημεριανού.
- Μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για συμβουλές σχετικά με την υγιεινή διατροφή.



Πολυπολιτισμική Εβδομάδα Υγείας

Για περισσότερες πληροφορίες στη γλώσσα σας,
επισκεφθείτε www.mhcs.health.nsw.gov.au

