

# बहुसांस्कृतिक पारिवारिक लंचबॉक्स के साथ भोजन के माध्यम से संस्कृति का जश्न मनाएँ

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Hindi

स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक लंच आपको और आपके परिवार को काम करने, दिन के दौरान सीखने और खेलने के लिए बहुत सी ऊर्जा देने में मदद कर सकता है।

सब्जियों और फलों सहित स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक भोजन के साथ अपने परिवार के लंचबॉक्स को पैक करने से कैंसर और हृदय रोग जैसी स्थायी बीमारियों का आपका खतरा कम हो सकता है।

भोजन के माध्यम से संस्कृति का जश्न मनाने और स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक पारिवारिक लंचबॉक्स बनाने के लिए इन सुझावों का प्रयास करें:

- लंचबॉक्स सुझावों के लिए अपनी संस्कृति और परंपरागत भोजन विकल्पों से प्रेरणा लें।
- लंचबॉक्स को स्वादिष्ट और पौष्टिक बनाने के लिए विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ और फल शामिल करें।
- समय बचाने के लिए पिछली रात को लंच पैक करें। बचा-खुचा भोजन स्वादिष्ट और आसान लंच हो सकता है।
- पानी को अपना मुख्य पेय-पदार्थ बनाएँ। पानी की बोतल पैक करें या लंच के समय पर पानी के गिलास का आनन्द लें।
- अपने लंच को ठंडा रखकर इसे सुरक्षित रखें। अपने लंच को इंसुलेटेड बैग में पैक करें या फ्रोजन वॉटर बोतल या फ्रिजर पैक का प्रयोग करें।
- यदि आपको अपने लंच को फिर से गर्म करने की ज़रूरत है, तो सुनिश्चित करें कि यह बहुत गर्म है। भोजन को फिर से गर्म करने से नुकसानदायक बैक्टीरिया नष्ट हो जाता है।

## आगे क्या?

- अपने परिवार के अगले लंचबॉक्स में अतिरिक्त सब्जी या फल शामिल करने की कोशिश करें।
- स्वादिष्ट लंचबॉक्स बनाने के लिए अपने परिवार के साथ समय बिताएँ।
- स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक भोजन से जुड़ी सलाह के लिए अपने स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

## बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य सप्ताह (मल्टीकल्चरल हेल्थ वीक)

आपकी भाषा में और अधिक जानकारी के लिए, यह वेबसाइट देखें  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

