

Rendi omaggio alla cultura tramite il cibo con pranzi al sacco multiculturali per tutta la famiglia

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Italian

Un pranzo sano può aiutare te e la tua famiglia a produrre una buona dose di energia per lavorare, studiare e giocare nel corso della giornata.

Preparando il pranzo al sacco per la tua famiglia con cibi sani tra cui frutta e verdura potrai ridurre il rischio di cancro e malattie croniche come disturbi cardiaci.

Cerca di seguire questi consigli utili per rendere omaggio alla cultura tramite il cibo e crea pranzi al sacco sani per tutta la famiglia:

- Sii ispirato dalla tua cultura e da cibi tradizionali per creare pranzi al sacco.
- Aggiungi una varietà di frutta e verdura per preparare pranzi al sacco sani e gustosi.
- Prepara il pranzo la sera prima per risparmiare tempo. Gli avanzi di pranzo e cena possono essere usati per creare pranzi al sacco facili e squisiti.
- Scegli l'acqua come bevanda principale. Includi una bottiglia d'acqua o goditi un bicchiere d'acqua all'ora di pranzo.
- Tieni il pranzo al sacco al sicuro tenendolo al fresco. Metti il pranzo al sacco in una borsa termica oppure usa una bottiglia di acqua gelata o un pacchetto refrigerante.
- Se devi riscaldare il pranzo, fallo ad alte temperature. Riscaldando il cibo ucciderai i batteri nocivi.

E poi?

- Cerca di aggiungere una verdura o un frutto in più la prossima volta che prepari un pranzo al sacco per tutta la famiglia.
- Partecipa anche tu con i tuoi familiari alla preparazione di pranzi al sacco squisiti.
- Parla con il tuo operatore sanitario per consigli sul mangiare sano.



Settimana multiculturale della salute

Per maggiori informazioni nella tua lingua, visita www.mhcs.health.nsw.gov.au

