

မလကပီတင်ဆဲးတင်လခီဖျိုတင်အိတ်တင် အီယုဒီး လုလင်တင်ဆဲးတင်လအါမံဟံပီဖီဖိ အမုဆါခီတင်အိတ်အဒါတဖန်

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Karen

မုဆါခီတင်အိတ်လအဆူအချတခါန့မစၤနၤ ဒီးနဟံပီဖီဖိလၢ
အကအိတ်ဒီးဂံသဟိတ်လကမၤ တၢ်, မလိတၢ်ဒီးလိာ်ကွဲဖဲနံတနံအ
တီပူအါခါ န့လီၤ.

တၢ်ဘိတ်ထီၣ်နဟံပီဖီဖိအမုဆါခီတင်အိတ်အဒါ ယုဒီးတၢ်အိတ်တင်အီလအဆူအချတဖန်ဟံ
ယုဒီးတၢ်လုၣ်တဖန်ဒီးတၢ်သုတၢ်သုတၢ်လအ မၤစၤလီၤတၢ်လီၤပျံၤဘၣ်ထွဲဒီးခဲတၢ်ဒီးတၢ်ဆူး
တၢ် ဆါအယံၣ်အထၢဒ်သီးသးဖျါၣ်အတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ တဖန်သ့လီၤ.

ကျဲးစးမၤကွၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖန်အံၤလၢတၢ် ကမၤလကပီတင်ဆဲးတင်လခီဖျိုတင်အိတ်ဒီးမၤကဲ
ထီၣ်ဟံပီဖီဖိအမုဆါခီတင်အိတ်အဒါလအဆူ အချတဖန်တက့ၢ်.

- မံနတၢ်ဆဲးတင်လဒီးနလုၣ်လၢထူသန့ အတၢ်အိတ်တဖန်ထီၣ်ဟူးနသးဒ်သီး နကအိတ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢမုဆါခီ
တၢ်အိတ်အဒါအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ထၢနလီၤတၢ်ဒီးတၢ်လုၣ်ဒီးတၢ်သုတၢ် သ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ကမၤကဲထီၣ် မုဆါခီတင်အိတ်အဒါတဖန်လၢအဝံၣ်
အဘဲ ဒီးအဆူအချတက့ၢ်.
- ဘိတ်ထီၣ်မုဆါခီတင်အိတ်လၢမုဆါခီအကတီၢ် လၢတၢ်ကသုစၤလီၤဘၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်အဂီၢ် တက့ၢ်. တၢ်အိတ်လၢအအိတ်
တၢ်န့ၣ်ကဲတၢ် အိတ်လၢအဝံၣ်အဘဲဒီးမုဆါခီတင်အိတ်လၢ အညီတခါသ့လီၤ.
- ယုထၢထံဒ်တၢ်အီအမိၣ်ပုၤအသီးတက့ၢ်. ဘိတ်ထီၣ်ထံပလီမ့တမ့ၢ်မုဆါခီဒီးထံခွဲး ဖဲမုဆါခီတင်အိတ်အဆါကတီၢ်တက့ၢ်.
- ဟံနမုဆါခီတင်အိတ်ပူပူဖျဲးဖျဲးခီဖျိုတၢ်ဘၣ်အီၤ ခုၣ်ခုၣ်တက့ၢ်. ဘိတ်ထီၣ်နမုဆါခီတင်အိတ် လၢထၢၣ်လၢကလံၤန့ၣ်လီၤ
တသ့မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ထံလီၤသကၤလိာ်လိာ်အဒါတဖျါၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤသကၤတဘိတ်အပူၤတက့ၢ်.
- ဖဲနမုဆါခီတင်အိတ်သွးထီၣ်နမုဆါခီတင်အိတ်န့ၣ်, မလိတၢ်အီလၢအကီၢ်ထံသီးနဟံမံအီၤ အတၢ်ကီၢ်အသီးတက့ၢ်.
တၢ်မၤကီၢ်ထီၣ်တၢ်အိတ် န့ၣ်မၤသံကွၢ်တၢ်အယုဒီးအယုဒီးလၢအမၤဆူး မၤဆါတၢ်သ့တဖန်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤအိတ်ဒီးဆူညါလဲၣ်.

- ကျဲးစးထၢနလီၤအါထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လုၣ်မ့တမ့ၢ် တၢ်သုတၢ်သုတၢ်လၢနဟံပီဖီဖိအမု ဆါခီတင်အိတ်အဒါလၢနကဘိတ်
အီၤဆူညါတဖန်အပူၤတက့ၢ်.
- သုတၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးနဟံပီဖီဖိလၢကမၤကဲ ထီၣ်မုဆါခီတင်အိတ်အဒါလၢအဝံၣ်အဘဲတဖန်တက့ၢ်.
- ကတီၢ်တၢ်ဒီးနတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချအပူၤဖဲနီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိတ်အီတၢ်လၢအဂီၢ်တက့ၢ်.



လုလင်တင်ဆဲးတင်လအါမံအတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချအနံ

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါလၢအအိတ်လၢနကျိၣ်အဂီၢ်, လဲၤအိတ်သကိးဘၣ်
www.mhcs.health.nsw.gov.au

