

Bi Xwarina Bi Malbatên Pirçandî Re Çanda Xwe Pîroz Bikin

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes Kurdish Kurmanji

Firavîneka tendurist dikare alîkariya we û malbata we bike ku hûn di nava rojê da bixebitin, hîn bibin û bilîzin.

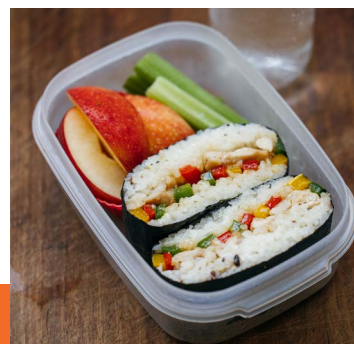
Pakêtkirina qutîya firavînê ya malbata xwe bi xwarinên tendurist tevî sebze û fêkiyan, dikare rîska we ya penceşêrê û nexweşiyên kronîk ên wekî nexweşîya dil kêmîtir bike.

Van şîretan biceribînin ku bi rêya xwarinê çandiyê pîroz bikin û qutiyên firavînê yên malbatê yên tendurist biafirînin:

- Ji bo fikrên xwe yên tamxweş ên firavînê ji çanda xwe û xwarinên kevneşopî îlhamê bigirin.
- Ji bo ku qutiyên firavînê bi tehm û tendurist çêkin, cûreyên zebze û fêkiyan lê zêde bikin. Vebijarkên cemidî û tendurist in û dikarin pereyan taserûf bikin.
- Ji bo ku hûn demê taserûf bikin şevê berê firavînan pakêt bikin. Mayîn dikarin firavînen bitehm û hêsan çêkin.
- Avê wekî vexwarina xwe ya sereke hilbijêrin. Şûşeyeka avê pakêt bikin an jî di dema firavînê da qedeheka avê tam bikin.
- Firavîna xwe bi hênîk bihêlin. Firavîna xwe di çenteyekî îzolekirî da pakêt bikin an şûşeyeka avê ya cemidî an jî pakêteke cemedê bi kar binin.
- Heke hewce bike ku hûn firavîna xwe ji nû ve germ bikin, pê bawer bin ku germ e. Ji nû ve germkirina xwarinê bakteriyên bi zirar dikuje.

Paşê çi bikin

- Hewl bide ku bêtir sebze yan fêkî têxe qutîya firavînê ya malbata xwe.
- Bi malbata xwe re hinek wext derbas bike ji bo hazirkirina qutiyên xwarinê yên bi tehm.
- Ji bo şîretên li ser xwarina tendurist bi pisporê tendurustî re biaxive.



Hefteya Tenduristiya Pirçandî

Ji bo agahîyên zêdetir bi zimanê xwe seredana malperê bikin www.mhcs.health.nsw.gov.au

