

बहुसांस्कृतिक पारिवारिक खाजाको डिब्बा (लन्चबक्स) को खानाको माध्यमबाट संस्कृति मनाउनुहोस्

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Nepali

स्वस्थ खाजाले तपाईंलाई र तपाईंको परिवारलाई
दिनको समयमा काम गर्न, सिक्न र खेलन प्रशस्त ऊर्जा
दिन मद्दत गर्दछ।

तरकारी र फलफूल सहित स्वस्थ खाना सहितको तपाईंको परिवारको खाजाको डिब्बा
प्याक गर्नाले तपाईंको क्यान्सर र हृदय रोग जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम
गर्न सक्छ।

खानाको माध्यमबाट संस्कृति मनाउन र स्वस्थ परिवार खाजाको डिब्बाहरू
(लन्चबक्स) बनाउन यी सुझावहरू प्रयोग गर्नुहोस्:

- खाजाको डिब्बाको युक्तिहरूका लागि आफ्नो संस्कृति र परम्परागत खानाबाट प्रेरित हुनुहोस्।
- खाजाको डिब्बालाई स्वादिष्ट र स्वस्थ बनाउन विभिन्न प्रकारका तरकारी र फलफूलहरू थप्नुहोस्।
- समय बचत गर्न अघिल्लो रात लन्च प्याक गर्नुहोस्। उब्रेको खानाले स्वादिष्ट र सजिलो खाजा बनाउन सक्छ।
- आफ्नो मुख्य पेयको रूपमा पानी छान्नुहोस्। पानीको बोतल प्याक गर्नुहोस् वा खाजाको समयमा एक गिलास पानी खानुहोस्।
- आफ्नो खाजालाई चिसो राखेर सुरक्षित राख्नुहोस्। तपाईंको खाजालाई इन्सुलेटेड ब्यागमा प्याक गर्नुहोस् वा जमेको पानीको बोतल वा फ्रिजर प्याक प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले आफ्नो खाजालाई पुनः तताउन आवश्यक छ भने, यो धेरै तातो भएको निश्चित गर्नुहोस्। खानालाई पुनः तताउँदा हानिकारक ब्याक्टेरिया मार्छ।

अरु थप के गर्ने?

- तपाईंको परिवारको अर्को खाजा बक्समा अतिरिक्त तरकारी वा फलफूल थप्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- स्वादिष्ट खाजाको डिब्बाहरू सिर्जना गर्न आफ्नो परिवारसँग समय बिताउनुहोस्।
- स्वस्थ खानाको बारेमा सल्लाहको लागि आफ्नो पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।



बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य सप्ताह

तपाईंको भाषामा थप जानकारीको लागि
www.mhcs.health.nsw.gov.au

