NSW Health

ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ (ਲੰਚਬੌਕਸਾਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ

Celebrate Culture through Food with **Multicultural Family Lunchboxes**

Punjabi

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੰਚਬੌਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੰਚਬੌਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਲੰਚਬੌਕਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ।
- ਲੰਚਬੌਕਸ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀ-ਰੋਧਕ ਝੋਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਕੀ?

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਲੰਚਬੌਕਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸੁਆਦੀ ਲੰਚਬੌਕਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਹਫ਼ਤਾ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਵੇਖੋ
www.mhcs.health.nsw.gov.au

August 2024 © NSW Health.
SHPN (SCE) 240653 - 25