

# Прославляйте культуру через еду с помощью мультикультурных семейных ланч-боксов (коробок для обеда)

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Russian

**Здоровый обед может помочь вам и вашей семье иметь достаточно энергии для работы, учебы и развлечений в течение дня.**

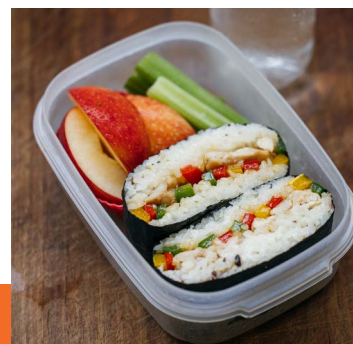
Наполнение семейного ланч-бокса здоровой пищей, включая овощи и фрукты, может помочь снизить риск развития рака и хронических заболеваний, таких как болезни сердца.

## Вот советы для прославления культуры через еду и формирования здоровых семейных ланч-боксов:

- Вдохновляйтесь своей культурой и традиционными продуктами питания для формирования ланч-боксов.
- Добавляйте разнообразные овощи и фрукты, чтобы ланч-боксы были вкусными и полезными.
- Упакуйте ланч-боксы накануне вечером, чтобы сэкономить время. Из остатков еды можно приготовить вкусные и легкие обеды.
- Выбирайте воду в качестве основного напитка. Возьмите с собой бутылку воды или выпейте стакан воды во время обеда.
- Обеспечьте безопасность своего обеда, сохраняя его прохладным. Упакуйте обед в термопакет или используйте бутылку с замороженной водой или пакет для заморозки.
- Если вам нужно разогреть обед, убедитесь, что он по-настоящему горячий. Разогрев пищи позволяет убивать вредные бактерии.

## Что дальше?

- Попробуйте добавить еще один овощ или фрукт в следующий ланч-бокс вашей семьи.
- Формируйте вкусные ланч-боксы всей семьей.
- Попросите работника здравоохранения дать советы по здоровому питанию.



# Неделя мультикультурного здоровья

Для получения дополнительной информации на вашем языке посетите сайт [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

