

เฉลิมฉลองวัฒนธรรมด้วยอาหารโดยกล่อง อาหารกลางวันสำหรับครอบครัวพหุวัฒนธรรม

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Thai

อาหารกลางวันที่มีสุขภาพสามารถช่วยท่านและ
ครอบครัวให้มีพลังงานล้นเหลือในการทำงาน
เรียนและเล่นไปตลอดวัน

บรรจุกล่องอาหารกลางวันสำหรับครอบครัวของท่านด้วยอาหารที่มีสุขภาพ
เช่นผักและผลไม้สามารถลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเมธิ่ง
โรคเรื้อรังเช่นโรคหัวใจได้

ลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้เฉลิมฉลองวัฒนธรรมด้วยอาหาร และผลิตกล่อง
อาหารกลางวันที่มีสุขภาพสำหรับครอบครัว

- ใช้แรงบันดาลใจจากวัฒนธรรมและอาหารพื้นเพเดิมเป็นความคิดผลิตกล่องอาหารกลางวัน
- ใส่ผักและผลไม้หลากหลายชนิดเพื่อทำให้กล่องอาหารกลางวันอร่อยและมีสุขภาพ
- เตรียมทำอาหารกลางวันไว้ในคืนก่อนเพื่อประหยัดเวลา ของที่เหลือเอามาทำเป็นอาหารกลางวัน
ที่อร่อยและง่ายได้
- เลือกน้ำเป็นเครื่องดื่มหลัก ใส่ช้วนน้ำไว้ด้วยสัักขวดหรือดื่มน้ำหนึ่งแก้วในช่วงอาหารกลางวัน
- รักษาอาหารกลางวันโดยเก็บไว้ในที่เย็น ใส่อาหารกลางวันในถุงเก็บความเย็นหรือใช้ช้วนน้ำแช่
แข็ง หรือถุงแช่แข็ง
- หากต้องการอุ่นอาหารกลางวัน ต้องแน่ใจว่าต้องให้ร้อนจัด การทำให้อาหารร้อนช่วยฆ่า
แบคทีเรียที่เป็นอันตราย

แล้วอะไรอีก?

- ลองเพิ่มผักหรือผลไม้ในกล่องอาหารกลางวันของครอบครัวในวันต่อไป
- ใช้เวลากับครอบครัวจัดทำกล่องอาหารกลางวันทีแสนอร่อย
- พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเพื่อได้คำแนะนำในการบริโภคอย่างมีสุขภาพ



สัปดาห์สุขภาพพหุวัฒนธรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมในภาษาของท่าน โปรดดูที่
www.mhcs.health.nsw.gov.au

