NSW GOVERNMENT

NSW Health

ملٹی کلچرل فیملی لنچ باکسز

کے ساتھ کھانے کے ذریعے کلچر کا مزا لیں

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

ایک صحت بخش لنچ آپ اور آپ کے گھر والوں کو دن بھر کام کرنے، سیکھنے اور کھیلنے کے لیے وافر توانائی مہیا کر سکتا ہے۔

اپنے گھر کے لوگوں کے لنچ باکس کو سبزیوں اور پھلوں سمیت دوسری صحت بخش چیزوں سے بھر کر کینسر اور دل کی بیماری جیسی دائمی بیماریوں کا خطرہ کم کیا جا سکتا ہے۔

کھانے کے ذریعے کلچر کا مزا لینے اور صحت بخش فیملی لنچ باکسز بنانے کے لیے یہ تجاویز آزمائیں:

- لنچ باکس میں چیزیں شامل کرنے کے لیے اپنے کلچر اور روایتی کھانوں کو ذہن میں لائیں۔
- لنچ باکسز کو مزیدار اور صحت بخش بنانے کے لیے بہت سی مختلف سبزیاں اور پھل شامل کریں۔
- وقت بچانے کی خاطر ایک رات پہلے لنچ باکسز تیار کر لیں۔ بچے ہوئے کھانے سے لذید اور آسان لنچ تیار کیے جا سکتے ہیں۔
- پینے کے لیے پانی کو ہی چنیں۔ پانی کی بوتل ساتھ لے جائیں یا لنچ کے وقت ایک گلاس پانی کا مزا لیں۔
- اپنے لنچ کو ٹھنڈا رکھیں تاکہ یہ کھانے کے لیے محفوظ ہو۔ اپنے لنچ کو ایک انسولیشن والے بیگ میں رکھیں یا اسے فریز کیے ہوئے پانی کی بوتل یا فریزر پیک کے ساتھ پیک کریں۔
- اگر آپ کو اپنا لنچ دوبارہ گرم کرنا پڑے تو یہ یقینی بنائیں کہ یہ بھاپ دیتا ہوا گرم ہو۔ کھانے کو دوبارہ گرم کرنے سے نقصان دہ بیکٹیریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ کیا کرنا چاہیے؟

- اپنے گھر والوں کے اگلے لنچ باکس میں ایک اور سبزی یا پھل کا اضافہ کریں۔
- اپنے گھر والوں کے ساتھ لذید لنچ باکسز تیار کرتے ہوئے اکٹھے وقت گزاریں۔
- اپنے معالج سے صحت بخش خوراک کے متعلق مشورہ حاصل کریں۔

ملٹی کلچرل ہفتۂ صحت

اپنی زبان میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں:
www.mhcs.health.nsw.gov.au

August 2024 © NSW Health.
SHPN (SCE) 240653-38