

**CALL NOW
TO ENTER!**
Deadline for entries: 28 May 2010
For a free information pack call MWA on
02 4275-2266

Can Healthy Food be Tasty?
Take the Challenge...

Macedonian Recipe Competition

Competition open for NSW residents only



TO ENTER

Your recipe should be:

- ~ A main dish for four people
- ~ From traditional or modified recipes
- ~ Contain vegetable and/or fruit
- ~ Easy to prepare

WIN \$100 & \$500 SHOPPING VOUCHERS

There are two ways to enter

- 1) as a cook or
- 2) as judge

BE PAID TO EAT

Be one of our three judges to feast on the sumptuous entries and choose the tastiest dish among the healthy recipes

YOU WILL WIN A \$50 SHOPPING VOUCHER!

The first 50 entries will win this Healthy Food Fast Cookbook

DID YOU KNOW?

The Macedonian community in Australia is in the top migrant groups with high rates of diabetes. Apart from diabetes, eating fruit and vegetables can also help protect against heart disease, some cancers, obesity and constipation as well as reduce blood pressure and cholesterol levels. It is recommended that adults eat at least two serves of fruit and five serves of vegetables everyday.

* a serve is equivalent to one cup of chopped fruit or 1/2 cup cooked vegetables

multi
cultural
communication

How do you measure up?
Association for Health, Nutrition & Wellbeing

SOUTH EASTERN SYDNEY
ILLAWARRA
NSW HEALTH



**ЈАВЕТЕ СЕ ВЕДНАШ
ЗА ДА УЧЕСТВУВАТЕ!**
Краен рок за пријавување: 28 мај 2010
За бесплатен информативен пакет за натпреварот и
други совети. Јавете се во: Македонското Добротворно

Може ли Здравата Храна да биде Вкусна?
Прифатете го Предизвикот...

Натпревар за Македонски Рецепти

Натпреварот е отворен само за жители на НЈВ

ЗА ДА СЕ ПРИЈАВИТЕ:

Вашиот рецепт треба да биде:

- ~ Главно јадење за 4 луѓе
- ~ Од традиционални или изменети рецепти
- ~ Содржи зеленчук и/или овошје
- ~ Лесно за подготвување

МОЖЕ ДА ДОБИЕТЕ \$100 & \$500 ШОПИНГ ВАУЧЕР

Има два начини на учество

- 1) како кувар или
- 2) како судија

БИДЕТЕ ПЛАТЕНИ ДА ЈАДЕТЕ

Бидете еден од трите судии за да ги пробата вкусните рецепти и да го изберете највкусното јадење од здравите рецепти.

ВИЕ ЌЕ ДОБИЕТЕ \$50 ШОПИНГ ВАУЧЕР!



Првите 50 рецепти ќе го добијат овој Готвач за Здрава Брза Храна

ДАЛИ ЗНАЕВЕТ?

Македонската Заедница во Австралија е најголемата доселеничка група со висок процент на дијабетис. Дали знаете дека освен дијабетис, ако јадете овошје и зеленчук исто така може да ги спречите срцевите заболувања, некои видови рак, дебелина, запек и исто така да го намалите крвниот притисок и нивоото на холестерол во крвта. Препорачливо е возрасните да јадат најмалку две порции овошје и пет порции зеленчук секој ден.

* една порција изнесува една шоља исецкано овошје или пола шоља варен зеленчук

multi
cultural
communication

How do you measure up?
Association for Health, Nutrition & Wellbeing

SOUTH EASTERN SYDNEY
ILLAWARRA
NSW HEALTH

