

**Ryan Park**  
Minister for Health  
Minister for Regional Health  
Minister for the Illawarra and the South Coast



**Steve Kamper**  
Minister for Small Business  
Minister for Lands and Property  
Minister for Multiculturalism  
Minister for Sport

## Media Release

# أسبوع الصحة متعددة الثقافات 2024: احتفل بالثقافة من خلال علب الغداء العائلية متعددة الثقافات

الإثنين 2 أيلول/سبتمبر 2024

إن أهمية الأكل الصحي للمجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا هي محور أسبوع الصحة متعددة الثقافات 2024 الذي يشجع الجميع على الالتقاء لإعداد علب غداء صحي للعمل أو المدرسة أو النزاهات.

وأعلن وزير الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز Ryan Park عن موضوع هذا العام، وهو "الاحتفال بالثقافة من خلال الطعام عن طريق إعداد علب غداء عائلية متعددة الثقافات" وشجع الجميع على إعداد علب غداء لذيذ وصحي كطريقة رائعة لتعليم الأطفال بعض العادات الإيجابية لمدى الحياة.

ينضم Adam Liaw، وهو من كبار الطهاة المفضلين في أستراليا وسفير الصحة متعددة الثقافات، إلى أسبوع الصحة متعددة الثقافات هذا العام للمساعدة في الترويج للأكل الصحي للبالغين والأطفال من خلال بعض الوصفات لعلب الغداء العائلية، بالإضافة إلى تقديم بعض نصائح الأكل الصحي. توصي الأبحاث بتناول البالغين خمسة مقادير من الخضروات يوميًا للمحافظة على صحتهم العامة وعافيتهم والمساعدة في تقليل مخاطر إصابتهم بالسرطان والأمراض المزمنة.

إلا أن أربعة فقط من كل 100 بالغ وستة فقط من كل 100 طفل يأكلون ما يكفي من الخضروات. وتكشف الدراسات أن الأطفال يتناولون حوالي ثلث غذائهم اليومي في المدرسة، ومن هنا أهمية إضافة المزيد من الخضروات إلى علب الغداء.

تتضمن موارد وبرنامج أسبوع الصحة متعددة الثقافات 2024 ما يلي:

- مقطع فيديو مسابقة Adam لإعداد علب الغداء مع Marianne و Kerry.
- وصفات Adam Liaw لعلب الغداء العائلية متعددة الثقافات.
- مقطع فيديو مدته دقيقتان يُظهر Adam Liaw وهو يروج للأكل الصحي من خلال علب الغداء العائلية متعددة الثقافات باللغة الإنجليزية ومتوفر باللغات العربية والصينية المبسطة والصينية التقليدية والفيتنامية.
- أربعة مقاطع فيديو مدة كل منها 15 ثانية تبين نصائح الأكل الصحي.
- ملصق ونشرة حقائق ومواد لوسائل التواصل الاجتماعي عن أسبوع الصحة متعددة الثقافات باللغة الإنجليزية و39 لغة أخرى.
- مسابقة علب الغداء العائلية متعددة الثقافات.

تفضل بزيارة صفحة أسبوع الصحة متعددة الثقافات ووسائل التواصل الاجتماعي المتعلقة به للاطلاع على مزيد من المعلومات والموارد.

في موقع الأكل الصحي والعيش النشط يمكنك العثور على نصائح عملية وأدوات وبرامج مجانية من حكومة نيو ساوث ويلز لمساعدتك أنت وعائلتك على إجراء تغييرات بسيطة الآن لعيش حياة تتميز بمزيد من الصحة في المستقبل. كما تقدم دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز مجموعة من وصفات الطعام منخفضة التكلفة وسهلة الإعداد لجميع أفراد العائلة، بما في ذلك جدول أسبوعي لتخطيط وجبات الطعام.

اقتباسات منسوبة إلى وزير الصحة Ryan Park:

"أسبوع الصحة متعددة الثقافات مناسبة سنوية مهمة تهدف إلى تحسين النتائج الصحية للمجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا.

"يدور موضوع هذا العام حول الترويج للأكل الصحي، مع التأكيد بشكل خاص على العلاقة بين الثقافة والغذاء والطعام المتمثلة في علبة الغذاء المتوازنة والمهمة للغاية في الوقت ذاته.

"ستلهم وصفات Adam Liaw العائلات لإعداد علب غذاء متعددة الثقافات خاصة بها تحتوي على أطعمة لذيذة وصحية بما في ذلك الخضروات والفواكه."

#### اقتباسات منسوبة إلى وزير التعددية الثقافية Steve Kamper:

"إن سكان نيو ساوث ويلز مجتمع متماسك ومتعدد الثقافات، وتعكس صحة وعافية مجتمعاتنا متعددة الثقافات صحة وعافية نيو ساوث ويلز ككل. في آخر تعداد سكاني أجري في عام 2021، كان هناك 8,1 مليون شخص يعتبرون نيو ساوث ويلز موطنهم، وكان أكثر من 2,2 مليون شخص يتحدثون لغة غير الإنجليزية في المنزل، وهي نسبة أعلى منها في أي ولاية أو مقاطعة أخرى. دعونا نلتقي للاحتفال بأسبوع الصحة متعددة الثقافات واعتنام هذه الفرصة الرائعة لإظهار الدعم للمجتمعات متعددة الثقافات والاحتفال بالتنوع الثقافي والترويج للأكل الصحي والتواصل مع بعضنا البعض عبر تبادل القصص والطعام."

#### اقتباسات منسوبة إلى وكيلة دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز Susan Pearce:

"هذا العام، أشجع الجميع على المشاركة في أسبوع الصحة متعددة الثقافات في المدارس وأماكن العمل والمجتمعات المحلية. هذه الموارد الجذابة ستساعد جميع الأشخاص، بمن فيهم أعضاء المجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا، على تناول طعام صحي ومناسب للميزانية."

#### اقتباس منسوب إلى مديرة خدمة التواصل متعدد الثقافات في نيو ساوث ويلز Lisa Woodland:

"من دواعي سروري أن أعتنم هذه الفرصة للمساعدة في إطلاق مسابقة علب الغذاء العائلية متعددة الثقافات بالشراكة مع وحدة التنقيف والبحث الوقائي التابعة لمنطقة غرب سيدني الصحية المحلية. هذه المسابقة هي للشباب من خلفيات متعددة الثقافات لإبراز علب الغذاء العائلية الخاصة بهم، واستكشاف الأكل الصحي باستخدام أطعمة من ثقافتهم."

#### اقتباسات منسوبة إلى كبير الطهاة Adam Liaw:

"يسعدني أن أشارك في أسبوع الصحة متعددة الثقافات هذا العام. بما أنني من عائلة مهاجرة، فإنني أفهم التحديات والحواجز الفريدة التي قد تواجهها المجتمعات متعددة الثقافات في الحصول على الطعام وممارسة عادات الأكل الصحي. مهما كانت خلفيتك أو ثقافتك، فإن أسلوب الأكل الذي تتبعه في المنزل يمكن أن يكون مصدر إلهامك للأكل الصحي."

وسائل الإعلام:

Stephanie McGann | Minister Park | 0437 833 159

[Contact Name] | Minister Kamper | [Phone Number]