

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

Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας - 2024: Γιορτάστε τον πολιτισμό μέσω του φαγητού με πολυπολιτισμικά οικογενειακά πακέτα φαγητού

Δευτέρα, 2 Σεπτεμβρίου 2024

Η σημασία της υγιεινής διατροφής για τις πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικές κοινότητες βρίσκεται στο επίκεντρο της Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας-2024, η οποία ενθαρρύνει όλους να συγκεντρωθούν για να ετοιμάσουν πακέτα με υγιεινά γεύματα για τη δουλειά, το σχολείο ή μια ημερήσια έξοδο.

Ο Υπουργός Υγείας NNO κ. Ryan Park ανακοίνωσε το θέμα της φετινής εκδήλωσης, «Γιορτάστε τον πολιτισμό μέσω του φαγητού, με πολυπολιτισμικά οικογενειακά πακέτα φαγητού» και ενθάρρυνε όλους να δημιουργήσουν νόστιμα και υγιεινά πακέτα φαγητού ως έναν εξαιρετικό τρόπο να διδάξουν στα παιδιά κάποιες θετικές συνήθειες για όλη τη ζωή τους.

Ένας από τους αγαπημένους σεφ της Αυστραλίας και πρεσβευτής της πολυπολιτισμικής υγείας, ο κ. Adam Liaw, συμμετέχει στη φετινή Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας για να βοηθήσει στην προώθηση της υγιεινής διατροφής για ενήλικες και παιδιά, δημιουργώντας μερικές οικογενειακές συνταγές πακέτων φαγητού, και παρέχοντας μερικές συμβουλές υγιεινής διατροφής.

Οι έρευνες δείχνουν ότι συνιστώνται πέντε μερίδες λαχανικών κάθε μέρα για τους ενήλικες για τη συνολική υγεία και ευημερία και για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου και χρόνιων ασθενειών.

Ωστόσο, μόνο τέσσερις στους 100 ενήλικες και έξι στα 100 παιδιά τρώνε αρκετά λαχανικά. Μελέτες αποκαλύπτουν ότι τα παιδιά τρώνε περίπου το ένα τρίτο του ημερήσιου φαγητού τους στο σχολείο και γι' αυτό είναι σημαντικό να προσθέτουμε περισσότερα λαχανικά στα πακέτα φαγητού τους.

Τα μέσα και το πρόγραμμα της Πολυπολιτισμικής Εβδομάδας Υγείας-2024 περιλαμβάνουν:

- [Βίντεο της Διαγωνισμού του Adam για το πακέτο φαγητού με την Kerry και τη Marianne.](#)
- [Πολυπολιτισμικές οικογενειακές συνταγές του Adam Liaw για πακέτα φαγητού.](#)
- [Ένα δίλεπτο βίντεο με τον Adam Liaw που προωθεί την υγιεινή διατροφή μέσω πολυπολιτισμικών οικογενειακών πακέτων φαγητού στα αγγλικά και διαθέσιμο στα αραβικά, απλοποιημένα κινέζικα, παραδοσιακά κινέζικα και βιετναμέζικα.](#)
- [Τέσσερα βίντεο 15 δευτερολέπτων με συμβουλές για υγιεινή διατροφή](#)
- [Αφίσα για την Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας, ενημερωτικό δελτίο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης στα αγγλικά και σε 39 άλλες γλώσσες](#)
- [Πολυπολιτισμικό διαγωνισμό για οικογενειακό πακέτο φαγητού](#)

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για περισσότερες πληροφορίες και βοηθητικά μέσα.

Στην ιστοσελίδα Healthy Eating Active Living (Υγιεινή Διατροφή Δραστήρια Ζωή) μπορείτε να βρείτε πρακτικές συμβουλές, εργαλεία και δωρεάν προγράμματα της Κυβέρνησης της NNO που θα βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας να κάνετε απλές αλλαγές τώρα για να ζήσετε πιο υγιεινά στο μέλλον. Το Υπουργείο Υγείας NNO διαθέτει επίσης μια σειρά από χαμηλού κόστους, εύκολες συνταγές για όλη την οικογένεια, συμπεριλαμβανομένου ενός σχεδιαστού εβδομαδιαίου μενού.

Αποσπάσματα που αποδίδονται στον Υπουργό Υγείας NNO κ. Ryan Park:

«Η Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας είναι ένα σημαντικό ετήσιο γεγονός που αποσκοπεί στη βελτίωση των αποτελεσμάτων της υγείας για τις πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικές κοινότητες.

«Το φετινό θέμα επικεντρώνεται στην προώθηση της υγιεινής διατροφής, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη σχέση μεταξύ πολιτισμού, διατροφής και τροφίμων, όπως αντιπροσωπεύεται από το ταπεινό, αλλά πολύ σημαντικό πακέτο φαγητού.

«Οι συνταγές του Adam Liaw θα εμπνεύσουν τις οικογένειες να φτιάξουν τα δικά τους πολυπολιτισμικά πακέτα φαγητού με νόστιμα και υγιεινά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων λαχανικών και φρούτων».

Αποσπάσματα που αποδίδονται στον Υπουργό Πολυπολιτισμικότητας NNO κ. Steve Kamper:

«Η NNO είναι μια ποικιλόμορφη και συνεκτική πολυπολιτισμική κοινωνία και η υγεία και η ευημερία των πολυπολιτισμικών κοινοτήτων μας αντικατοπτρίζει την υγεία και την ευημερία της NNO στο σύνολό της.

«Κατά την τελευταία απογραφή του 2021, 8,1 εκατομμύρια άνθρωποι αποκαλούσαν τη NNO βάση τους, με περισσότερους από 2,2 εκατομμύρια ανθρώπους να μιλούν στο σπίτι τους μια γλώσσα διαφορετική από την αγγλική, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη πολιτεία ή επικράτεια.

«Ας συγκεντρωθούμε για να γιορτάσουμε την Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας και ας χρησιμοποιήσουμε αυτή τη μεγάλη ευκαιρία για να δείξουμε την υποστήριξή μας στις πολυπολιτισμικές κοινότητες, να γιορτάσουμε την πολιτισμική ποικιλομορφία, να προωθήσουμε την υγιεινή διατροφή και να συνδεθούμε μεταξύ μας μέσω της ανταλλαγής ιστοριών και φαγητού».

Αποσπάσματα που αποδίδονται στην Υπουργό Υγείας NNO κα Susan Pearce:

«Φέτος, ενθαρρύνω όλους να συμμετάσχουν στην Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας στα σχολεία, στους χώρους εργασίας και στις κοινότητες.

«Αυτά τα ελκυστικά μέσα θα βοηθήσουν όλους τους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων των πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικών κοινοτήτων, να τρώνε με τρόπο υγιεινό και φιλικό προς τον προϋπολογισμό».

Αποσπάσματα που αποδίδονται στη Διευθύντρια της Υπηρεσίας Επικοινωνίας Πολυπολιτισμικής Υγείας της NNO κα Lisa Woodland:

«Είμαι στην ευχάριστη θέση να εκμεταλλευτώ αυτή την ευκαιρία για να βοηθήσω στην έναρξη του Διαγωνισμού Πολυπολιτισμικού Οικογενειακού Πακέτου Φαγητού σε συνεργασία με τη Μονάδα Εκπαίδευσης και Έρευνας για την Πρόληψη, της Τοπικής Περιφέρειας Υγείας του Δυτικού Σύδνεϋ. Πρόκειται για έναν διαγωνισμό για νέους από πολυπολιτισμικό υπόβαθρο που θα παρουσιάσουν τα οικογενειακά τους πακέτα φαγητού, εξερευνώντας την υγιεινή διατροφή χρησιμοποιώντας τρόφιμα από τον πολιτισμό τους».

Αποσπάσματα που αποδίδονται στον σεφ κ. Adam Liaw:

«Είμαι πολύ χαρούμενος που συμμετέχω φέτος στην Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας. Προερχόμενος από οικογένεια μεταναστών, κατανοώ τις μοναδικές προκλήσεις και τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι πολυπολιτισμικές κοινότητες στην πρόσβαση σε τρόφιμα και στην τήρηση υγιεινής διατροφής.

«Ανεξάρτητα από την προέλευση ή τον πολιτισμό σας, ο τρόπος που τρώτε στο σπίτι μπορεί εύκολα να αποτελέσει εμπνευση για υγιεινή διατροφή».

MME: Stephanie McGann | Minister Park | 0437 833 159

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