

**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**

## Settimana della salute multiculturale 2024: Celebrazione della cultura attraverso il cibo, con pranzi al sacco multiculturati per le famiglie

**Lunedì 2 settembre 2024**

L'importanza di un'alimentazione sana per le comunità culturalmente e linguisticamente diverse è al centro della Settimana della salute multiculturale 2024 (*Multicultural Health Week 2024*), che incoraggia tutti a riunirsi per preparare pranzi sani da portare al lavoro, a scuola o per una gita fuori porta.

Il ministro di NSW Health Ryan Park ha annunciato il tema di quest'anno: "Celebrazione della cultura attraverso il cibo, con pranzi al sacco multiculturati per le famiglie", incoraggiando tutti a creare pranzi al sacco sani e deliziosi, in modo da insegnare ai bambini abitudini positive per uno stile di vita sano.

Adam Liaw, uno degli chef più amati d'Australia e ambasciatore della salute multiculturale, parteciperà alla Settimana della salute multiculturale di quest'anno per contribuire a promuovere un'alimentazione sana per adulti e bambini, creando alcune ricette per il pranzo al sacco e offrendo alcuni consigli per un'alimentazione sana.

La ricerca raccomanda cinque porzioni di verdura al giorno per gli adulti per la salute e il benessere generale, e per contribuire a ridurre il rischio di cancro e di malattie croniche.

Tuttavia, solo 4 adulti su 100 e 6 bambini su 100 mangiano abbastanza verdure. Gli studi rivelano che i bambini mangiano circa un terzo del fabbisogno giornaliero a scuola; per questo è importante aggiungere più verdure ai pranzi al sacco.

Il programma e le risorse della Settimana della salute multiculturale 2024 includono:

- [Il video della sfida del pranzo al sacco di Adam con Kerry e Marianne.](#)
- [Le ricette multiculturati per il pranzo al sacco di Adam Liaw.](#)
- [Un video di due minuti con Adam Liaw che promuove un'alimentazione sana attraverso pranzi al sacco multiculturati per le famiglie; disponibile in inglese, arabo, cinese semplificato, cinese tradizionale e vietnamita.](#)
- [Quattro video da 15 secondi con consigli per un'alimentazione sana.](#)
- [Poster della Settimana della salute multiculturale, scheda informativa e risorse per i social media in inglese e in altre 39 lingue.](#)
- [Sfida del pranzo al sacco multiculturale per tutta la famiglia.](#)

Visita la pagina web e i social media della [Settimana della salute multiculturale 2024](#) per maggiori informazioni e risorse.

*Healthy Eating Active Living* (Mangiare sano ed essere attivi) è la piattaforma in cui trovare consigli pratici, strumenti e programmi gratuiti del governo del NSW per implementare subito semplici cambiamenti per te e la tua famiglia, per vivere in modo più sano in futuro. NSW Health offre anche una serie di ricette convenienti e facili da realizzare per tutta la famiglia, compreso un programma di menu settimanali.

#### **Citazioni del Ministro della Salute Ryan Park:**

“La Settimana della salute multiculturale è un importante evento annuale che mira a migliorare gli esiti sanitari per le comunità culturalmente e linguisticamente diverse.”

“Il tema di quest'anno è incentrato sulla promozione di un'alimentazione sana, sottolineando in particolare il legame tra cultura, dieta e cibo, rappresentato dall'umile ma importantissimo pranzo al sacco.”

“Le ricette di Adam Liaw ispireranno le famiglie a creare il proprio pranzo al sacco multiculturale con cibi deliziosi e salutari, tra cui verdura e frutta”.

#### **Citazioni del Ministro per il Multiculturalismo Steve Kamper:**

“Il NSW è una società multiculturale diversificata e coesa, e la salute e il benessere delle nostre comunità multiculturali riflettono la salute e il benessere del NSW nel suo complesso”.

“All'ultimo censimento del 2021 8,1 milioni di persone chiamavano il NSW “casa”, con più di 2,2 milioni di persone che parlavano una lingua diversa dall'inglese, un numero superiore a quello di qualsiasi altro Stato o Territorio.”

“Uniamoci per celebrare la Settimana della salute multiculturale e sfruttiamo questa grande opportunità per mostrare il nostro sostegno alle comunità multiculturali, celebrare la diversità culturale, promuovere un'alimentazione sana e connetterci gli uni con gli altri attraverso la condivisione di storie e cibo.”

#### **Citazioni della Segretaria di NSW Health Susan Pearce:**

“Quest'anno incoraggio tutti a partecipare alla Settimana della salute multiculturale nelle scuole, nei luoghi di lavoro e nelle comunità.

“Queste risorse coinvolgenti aiuteranno tutte le persone, comprese le comunità culturalmente e linguisticamente diverse, a mangiare in modo sano ed economico”.

#### **Citazioni della Direttrice del Servizio di comunicazione per la salute multiculturale del NSW Lisa Woodland:**

“Sono lieta di cogliere questa opportunità per contribuire al lancio della *Multicultural Family Lunchbox Challenge* (Sfida del pranzo al sacco multiculturale per la famiglia) in collaborazione con la Prevention Education and Research Unit (Centro di educazione e ricerca sulla prevenzione) del Western Sydney Local Health District. Si tratta di una gara in cui i giovani provenienti da contesti multiculturali possono presentare i loro pranzi al sacco a base di alimenti sani provenienti dalla loro cultura gastronomica”.

#### **Citazioni dello Chef Adam Liaw:**

“Sono lieto di partecipare alla Settimana della salute multiculturale di quest'anno. Provenendo da una famiglia di immigrati, conosco bene le sfide e le barriere che le comunità multiculturali possono dover affrontare per accedere al cibo e nella pratica di una sana alimentazione.

“Qualunque sia il tuo background o la tua cultura, il modo in cui mangi a casa può esserti d’ispirazione per un'alimentazione sana”.

**MEDIA:**

**Stephanie McGann | Minister Park | 0437 833 159**

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