

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

2024 年多元文化健康周：通过家庭午餐盒弘扬多元文化

2024 年 9 月 2 日，星期一

2024 年多元文化健康周关注健康饮食对文化和语言多样化社区的重要性。这项活动鼓励大家一起为上班、上学或是外出准备健康的午餐。

新州卫生部长 Ryan Park 宣布了今年活动的主题：通过家庭午餐盒弘扬多元文化。他鼓励所有人制作美味又健康的午餐，并言传身教我们的孩子养成有益他们终身健康的好习惯。

澳洲最受欢迎的厨师和多元文化健康大使 Adam Liaw 将为今年的多元文化健康周助力，为男女老幼推出一系列健康家庭午餐食谱以及健康饮食的小提示。

研究显示，成年人每天应该摄入五份蔬菜，以促进整体健康和福祉，并降低罹患癌症以及慢性病的风险。

但是，我们中仅有 4% 的成年人和 6% 的儿童每天摄取的蔬菜达到建议数量。研究同时显示，儿童每天在学校期间的食物摄入量占他们日常饮食总量的三分之一。因此在儿童的午餐盒中增加更多蔬菜非常重要。

2024 年多元文化健康周的资源和各项活动包括：

- [Adam 与 Kerry 和 Marianne 的午餐盒挑战视频](#)。
- [Adam Liaw 多元文化家庭午餐盒食谱](#)。
- [Adam Liaw 访谈两分钟视频](#)，听他讲述如何通过家庭午餐盒拥有健康饮食。视频提供英文、阿拉伯文、简体中文、繁体中文和越南文版本。
- [四段 15 秒健康饮食小提示视频](#)。
- [多元文化健康周海报、专题信息以及社交媒体资源](#)，提供英文及 39 种其他社区语言版本。
- [多元文化家庭午餐盒挑战](#)。

获取更多信息与资源可以浏览[多元文化健康周官方网页](#)及[社交媒体](#)首页。

[健康饮食积极生活 \(Healthy Eating Active Living\)](#) 网站为你提供很多实用技巧、工具和免费新州政府推出的计划，帮助你和家人现在就能通过一些简单的改变，开启更加健康的生活之路。新州卫生部还为你和家人提供一系列低成本和易于制作的食谱，包括每周菜单规划工具。

卫生部长 Ryan Park 的引言：

“多元文化健康周是一个重要的年度活动，旨在改善文化和语言多样化社区的整体健康。”

“今年的主题围绕推广健康饮食，特别是强调文化、饮食和食物之间的联系。我们选择了以看似无关紧要但实则非常重要的午餐盒为代表。”

“Adam Liaw 的食谱将鼓励每个家庭用蔬菜和水果等这些美味又健康的食物来打造自己的多元文化午餐盒。”

多元文化事务部长 Steve Kamper 的引言：

“新州是一个极具凝聚力的多元文化社会。本州多元文化社区的健康和福祉就是全州的整体健康和福祉。”

“在 2021 年最新一次人口普查中，新州人口达到 810 万，其中超过 220 万人在家中使用一种英语之外的语言。这一比例高于全国其他任何一个州或领地。”

“让我们一起庆祝多元文化健康周，利用这个绝佳机会，表达对多元文化社区的支持，弘扬文化多样性，推广健康饮食，并通过分享经历和美食来增进彼此的联系。”

新州卫生部常务副部长 Susan Pearce 的引言：

“我鼓励大家今年在你的学校、工作场所和社区参与多元文化健康周的各项活动。”

“我们准备了旨在加强互动的资源，将帮助所有人，包括文化和语言多样化社区，以健康和符合他们经济条件的方式改善饮食。”

新州多元文化健康通讯服务主任 Lisa Woodland 的引言：

“我很荣幸借此机会与西悉尼本地卫生服务区的预防教育与研究科合作，发起多元文化家庭午餐盒挑战赛，让来自多元文化背景的年轻人展示他们的家庭午餐盒，探索使用来自他们文化的食材拥有健康饮食。”

厨师 Adam Liaw 的引言：

“我很高兴能参与今年的多元文化健康周。我成长于一个移民家庭，了解多元文化社区在选择食物以及健康饮食实践方面所面临的独特挑战和障碍。”

“无论你来自何种文化背景，你的日常家庭食材都能十分容易地为你带来打造健康饮食习惯的灵感。”

媒体垂询:

Stephanie McGann | Minister Park | 0437 833 159

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