

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

Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa 2024: Đón mừng văn hóa qua thực phẩm, với hộp thức ăn trưa gia đình đa văn hóa

Thứ Hai, ngày 2 tháng 9 năm 2024

Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa 2024 tập trung vào tầm quan trọng của việc ăn uống lành mạnh đối với các cộng đồng có nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng, khuyến khích mọi người cùng nhau làm các hộp thức ăn trưa lành mạnh để mang đi làm, đi học, hoặc đi chơi.

Bộ trưởng Y tế NSW Ryan Park đã công bố chủ đề của năm nay là 'Đón mừng văn hóa qua thực phẩm, với hộp thức ăn trưa gia đình đa văn hóa' và khuyến khích mọi người làm những hộp thức ăn trưa ngon miệng và lành mạnh, là một cách rất hay để dạy cho trẻ em một số thói quen tốt suốt đời.

Một trong những đầu bếp được yêu mến của Úc và cũng là đại sứ sức khỏe đa văn hóa, Adam Liaw, tham gia Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa năm nay để giúp quảng bá chế độ ăn uống lành mạnh cho người lớn và trẻ em bằng cách lập ra một số công thức nấu hộp thức ăn trưa cho gia đình, cũng như cho một số lời khuyên về việc ăn uống lành mạnh.

Nghiên cứu cho thấy người lớn được khuyến cáo ăn năm khẩu phần rau củ mỗi ngày để có sức khỏe và sự an vui tổng quát tốt, đồng thời giúp giảm nguy cơ bị ung thư và các bệnh mãn tính.

Tuy nhiên, chỉ có bốn trong số 100 người lớn và sáu trong số 100 trẻ em ăn đủ rau củ. Nghiên cứu cho thấy trẻ em ăn khoảng một phần ba lượng thức ăn trong ngày ở trường, đó là lý do việc thêm rau củ vào hộp thức ăn trưa là điều quan trọng.

Các tài liệu và chương trình của Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa năm 2024 gồm có:

- [Phim về cuộc tranh tài hộp thức ăn trưa của Adam, với Kerry và Marianne.](#)
- [Các công thức nấu hộp thức ăn trưa gia đình đa văn hóa của Adam Liaw](#)
- [Phim dài hai phút với Adam Liaw](#) quảng bá việc ăn uống lành mạnh qua các hộp thức ăn trưa gia đình đa văn hóa bằng tiếng Anh, và có trong các tiếng Ả Rập, tiếng Trung giản thể, tiếng Trung phồn thể và tiếng Việt.
- [Bốn phim, mỗi phim dài 15 giây với các lời khuyên về việc ăn uống lành mạnh](#)
- [Áp phích, tờ thông tin, và các tài liệu mạng xã hội của Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa](#) bằng tiếng Anh và 39 ngôn ngữ khác
- [Tranh tài Hộp Thức ăn Trưa Gia đình Đa văn hóa](#)

Tới mạng xã hội và trang mạng Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa để biết thêm thông tin và các tài liệu.

Ăn uống Lành mạnh Sống Năng động là nơi quý vị có thể tìm thấy các lời khuyên thực tế, các công cụ, và chương trình miễn phí của Chính phủ NSW để giúp quý vị và gia đình có những thay đổi đơn giản ngay từ bây giờ để có cuộc sống khỏe mạnh hơn trong tương lai. Bộ Y tế NSW cũng có nhiều công thức nấu ăn dễ làm, rẻ tiền cho cả gia đình, kể cả kế hoạch thực đơn hàng tuần.

Trích dẫn của Bộ trưởng Y tế Ryan Park:

“Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa là sự kiện thường niên quan trọng nhằm mục đích cải thiện kết quả sức khỏe cho các cộng đồng có nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng.

“Chủ đề năm nay tập trung vào việc quảng bá chế độ ăn uống lành mạnh, đặc biệt nhấn mạnh mối liên quan giữa văn hóa, chế độ ăn uống và thực phẩm, thể hiện qua hộp thức ăn trưa giản dị nhưng rất quan trọng.

“Các công thức nấu ăn của Adam Liaw sẽ khích lệ các gia đình tự chế biến hộp thức ăn trưa đa văn hóa với những thực phẩm ngon miệng và lành mạnh bao gồm rau củ và trái cây.”

Trích dẫn của Bộ trưởng Đa văn hóa Steve Kamper:

“NSW là một xã hội đa văn hóa đa dạng và gắn kết, và sức khỏe và an sinh của các cộng đồng đa văn hóa phản ánh sức khỏe và an sinh của toàn thể NSW.

“Theo cuộc điều tra dân số mới nhất trong năm 2021, có 8,1 triệu người sống tại NSW và hơn 2,2 triệu nói ngôn ngữ khác tiếng Anh ở nhà, nhiều hơn so với các tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ khác.

“Chúng ta hãy cùng nhau ăn mừng Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa và tận dụng cơ hội tuyệt vời này để thể hiện sự ủng hộ đối với các cộng đồng đa văn hóa, tôn vinh sự đa dạng văn hóa, quảng bá việc ăn uống lành mạnh và kết nối với nhau thông qua việc chia sẻ các câu chuyện và thực phẩm.”

Trích dẫn của Bí thư Bộ Y tế NSW Susan Pearce:

“Năm nay, tôi khuyến khích mọi người tham gia Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa tại các trường học, chỗ làm và cộng đồng.

“Các tài liệu hấp dẫn này sẽ giúp tất cả mọi người, kể cả các cộng đồng có nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng, ăn uống theo cách lành mạnh và tiết kiệm.”

Trích dẫn của Giám đốc Dịch vụ Truyền thông Y tế Đa văn hóa NSW Lisa Woodland:

“Tôi rất vui nhân cơ hội này giúp phát động cuộc Tranh tài Hộp Thức ăn Trưa Gia đình Đa văn hóa trong sự hợp tác với Đơn vị nghiên cứu và Hướng dẫn Phòng ngừa của Sở Y tế Địa phương Miền Tây Sydney. Đây là cuộc tranh tài dành cho những người trẻ tuổi có nền tảng đa văn hóa để giới thiệu hộp thức ăn trưa gia đình của họ, khám phá cách ăn uống lành mạnh bằng cách dùng các loại thực phẩm thuộc nền văn hóa của họ.”

Trích dẫn của Đầu bếp Adam Liaw:

“Tôi rất vui khi được tham gia Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa năm nay. Xuất thân từ một gia đình di dân, tôi hiểu những thử thách và trở ngại đặc biệt mà các cộng đồng đa văn hóa có thể gặp phải trong việc mua thực phẩm và thực hành cách ăn uống lành mạnh.

“Bất kể nguồn gốc hay văn hóa của quý vị, cách quý vị ăn uống ở nhà có thể dễ là nguồn cảm hứng cho quý vị để có chế độ ăn uống lành mạnh.”

LIÊN LẠC TRUYỀN THÔNG:

Stephanie McGann | Bộ trưởng Park | 0437 833 159

[Contact Name] | **Bộ trưởng Kamper** | [Phone Number]