



EVERY MEAL

FIGHTING CHILD HUNGER

တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤ နွံကတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်တၢ်ကျါ

ပတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်

မၤန့ၢ်တၢ်လၢပုၤဖိသၢ်လၢအသၢ်ဝံၤ ခိဖျါပုၤတတၢ်ဒီးကိတၢ်မၤဃုာ်မၤသကးတၢ်

Every Meal မှၢ်ဝဲ 501(c)(3) တၢ်ကရၢကရိ လၢတကွၢ်တၢ်ဘၣ်ဘျး လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢ ကမၤစၢၤပုၤဖိသၢ်လၢအသၢ်ဝံၤတၢ် ခိဖျါပုၤတတၢ် ဒီးကိပုၤမၤဃုာ်မၤသကးတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပကံၤကျဲးစးမၤတၢ်လၢ ကမၤတၢ်လီၤဆီလၢ ပုၤဖိသၢ်တဖၣ် အတၢ်အိၣ်မုၢ်အပူၤ ခိဖျါပုၤတတၢ်အိၣ် တၢ်လီၤဟံတဖၣ် - တၢ်ဆၢကတၢ်ဖဲပုၤကိတဖၣ်တအိၣ်ဖဲကိ လၢကမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်တၢ်ကျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. Every Meal ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်လၢကျဲးလၢ လၢနွံကတၢ်, တၢ်ကိခါအကတၢ်, ဒီးကိပုၤတၢ်အိၣ်ဘျးကသုၣ် လၢတၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်ဆၢကတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤပုၤဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် မှၢ်ပတၢ်ပညိၣ်, ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်လၢပုၤမၤအါခဲလၢအိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ကလီလၢဟံၣ်ဖိသၢ်ခဲလၢအဂီၢ်
- တလိၣ်ဘၣ်တၢ်အကိၢ်အစီတဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးန့ၣ်လီၤ မံၤအဂီၢ်ဘၣ်
- Every Meal တထၢဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢ ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်အအိၣ်ဘၣ်, တၢ်ဒိသဒါနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလီၤ.
- ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ကဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်တၢ်ကျါ အပူၤတဘျီလၢလၢ တၢ်ထီၣ်ကိတၢ်မၤလိန့ၣ်ဒိ တကတၢ်
- ပုၤမုၢ်သးမၤကလီတၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကိပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ထၢန့ၢ်လီၤတၢ်အိၣ်ဒါတဖၣ်လၢပုၤကိတဖၣ်အထၢၣ်ဝံၤချါအပူၤ တနွံတုာ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲမုၢ်ယၢ်နံၤလီၤ

နွံကတၢ်တၢ်အိၣ်ဒါတၢ်ဃုထၢတဖၣ်- ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ကဃုထၢတၢ်ဃုထၢယၢ်ခါလၢ တၢ်ဆီလီၤ ဟံၣ်လီၤ အီၤဖဲ USDA MyPlate တၢ်ပတၢ်တၢ်ကျါအကဟံၣ်ကပၤန့ၣ်လီၤ. ထၢၣ်အကလုာ်ခဲလၢ ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါ 4-5 ပီၣ်, တၢ်အိၣ်လၢတဖၣ်ဂီၢ်, ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် အကလုာ် ကလုာ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဖျါ(န), တၢ်အိၣ်စဲးဖျါပုၤပံၤဖြတဖၣ်, ဒီးကသုထံတဖၣ်လီၤ. ထၢၣ်အကလုာ်တဖၣ်တၢ်ကသ့ၣ်ညါအီၤခိဖျါ Every Meal မံၤပနီၣ်လၢအလွၢ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလီအဲး

ကပြဲလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်အဖဲပြဲကတၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ. ထၢၣ်အံၤတအိၣ်ဒီးထိးညၣ်ဘၣ် ဒီးကပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိ တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ညၣ်ထူၣ်န့ၢ်, စပုၤက့ၣ်တၢ်, ဘီဘၣ်သ့ၣ်အသ့, ဘုၣ်ကမုၢ်, ပဖၣ်ဘၣ် (fava), ဒီးတကီၤဆိၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလီ

ထၢၣ်အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်, ဒ်အမ့ၢ် ဆီညၣ်, ထူၣ်န့ၢ်, ဖးစတၢ်, မ့ၢ်, မဲး(က)ဒီးခဲး(စ), မီၤဟဲဟ့ၣ်/ကသုထံ, ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်လီၤ.



ထၢၣ်အလွၢ်ဘီဂီၢ်

ကပြဲလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤလဲးထံနီၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ. ထၢၣ်အံၤကပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်, ပထိးသ့, ဖဲ(န) ထီၣ်ပထိး, ဘုၣ်ကမုၢ်, ဖဲဒ်အိၣ်ဖးစတၢ် (fideo pasta), အဲၣ်ခိၣ်လဒါတၢ်ဃုာ်ထံ (enchilada sauce), ခဲးဖိးလဲး(စ)လၢ အဒါဘိၣ်အပူၤ (chipotles in adobo), ဒီးမီၤဟဲသ့ၣ်အလိၣ် ဖိတဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်တကီၤလွၢ်

ပြဲလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်ကလံၤထံးအရၢၣ် တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ. ထၢၣ်အံၤပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်, ခိနီၣ်, ဃီၤနီၣ်ထံ, ဘီၣ်, တၢ်ဖိတၢ်အိၣ်မီၤဟဲသ့ၣ်တဖၣ်, ပထိးလၢ, ဒီးမဲးဒဲးဖြါထံသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အဘီ

ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်သ့တဘျီဃီ လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဖိအိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် အဃုထီ, ထူၣ်န့ၢ်စါးဃါ, ဆီညၣ်စါးဃါ, ဖိဒိမ့ၢ်အချဲတဖၣ်, ကပြဲနီၣ်လၢ, ဘုၣ်ကသ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်, ဒီးကသုထံတဖၣ်လီၤ.

Every Meal