



EVERY MEAL

Dulmarka Barnaamijka cuntada ee todobaadkan

HIMILADEENA

LA DAGAALANKA GAAJADA CARUURTA AYADO OO LO MARAYO BULSHADA IYO ISKAASHATADA ISKUULAADKA

SHEEKADENII

Cunto kasta waa 501 (c) (3) urur aan macaash doon ahayn oo leh himilo lagula dagaallamo gaajada carruurta iyada oo loo marayo iskaashiga bulshada iyo dugsiga. Waxaan ku dadaaleynaa inaan isbeddel ku sameyno nolosha carruurta annagoo si gaar ah diiradda u saarnay nusqaamaha cuntada - waqtiyada aysan carruurta dugsiga joogin si ay u helaan barnaamijyada cuntada. Cunto kastaa waxay qoysaska ku taageertaa barnaamijyo dhammaadka wiigga, xagaaga, iyo fasaxyada dugsiga ee la dheereeyey.

Siinta carruurta cunto wanaagsan oo nafaqo leh, dhadhan fiican leh, oo khuseeya waa diiraddayada, korriintooda iyo guulahooduna waa udub dhexaadka wax kasta oo aan samayno.

BARNAAMIJKA CUNTADA

- Qoysaska oo dhan waa u bilaash
- Shuruudo loogama baahno isqorista
- Every Meal kama soo ururiso macluumaadka qoysaska; asturnaanta waa la ilaaliyay
- Qoysasku waxay iska diwaangelin karaan barnaamijka wakhti kasta inta lagu jiro sannad dugsiyeedka
- Tabarucayaasha ama shaqaalaha dugsiyada waxay si qarsoodi ah boorsooyinka cuntada ugu ridaan boorsooyinka dhabarka ee ardayda toddobaad kasta, sida caadiga ah Jimcaha

Fursadaha boorsada todobaadka: Qoysasku waxay dooran karaan shan doorasho oo lagu habeeyey heerarka USP MyPlate. Dhammaan noocyada bacdu waxay ka kooban yihiin 4-5 rodol oo nafaqo leh, aan baaba'ayn, oo ay ku jiraan noocyo kala duwan oo miro ah, khudaar, borotiinno, badar, iyo maraq/macaan. Noocyada bacda waxaa lagu gartaa midabyo kala duwan oo ah astaanta Cunta kasta.



Bacda Buluuga

Waxaa loogu talagalay doorbidka cuntada Bariga Afrika. Boorsadaani waa hilib doofaar la'aan waxaana ku jiri kara waxyaabo ay ka mid yihiin tuna, spaghetti, digir indho madow, burka galleyda, digirta fava, iyo alaabta yaanyada.



Bacda cagaar

Boorsadani waxay bixisaa cuntooyinka kala duwan ee ugu ballaaran, sida digaagga, tuna, baastada, bariiska, makarooni iyo caano, shiil/ maraq, iyo khudaar iyo miro kala duwan.



Bacda oranjiga

Waxa Loogu talagalay dookhyada cuntada Laatiino. Boorsadaan waxaa ku jiri kara waxyaabo ay ka mid yihiin bariis, digir madow, digirta pinto, burka galleyda, baastada fiidiyaha, suugo enchilada, chipotles ku jira adobo, iyo chiles la jarjaray.



Bacda Midabka leh

Waxa Loogu talagalay doorbidka cuntada Koonfur -Aasiya. Boorsadan waxaa ku jiri kara waxyaabo ay ka mid yihiin bariis, baastada bariiska, caano qumbaha, caleemaha baasaboorka, khudaarta curry, digirta cagaaran, iyo liinta mandarin.



Boorsada Jaalaha ah

Waxay ka kooban tahay dhammaan waxyaabaha diyaarka u ah In la cuno wax yar ama aan la diyaarinin, sida miro la qalajiyey, salad tuna, salad digaag, miraha gabbaldayaha, granola, boorashka, iyo maraqa.

Every Meal

612.568.4003 | 2723 Patton Rd, Roseville, MN 55113 | everymeal.org