



EVERY MEAL

တၢ်က့ၢ်ကဒၢက့ၤ န့ၣ်တၢ်တၢ်အၢတၢ်တၢ်က့ၤ

ပတ်ပညိၣ်ဖိတၢ်

မၤန့ၢ်တၢ်လၢပုၤဖိသၢ်လၢအသၢ်ဝံၤ
ခိဖျိပုၤတၢ်ဒီးကိတၢ်မၤဃုာ်မၤသကိးတၢ်

ပတ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

Every Meal မ့ၢ်ဝဲ 501(c)(3) တၢ်ကရၢကရိ လၢတက့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဘျး
လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢ ကမၤစၢၤပုၤဖိသၢ်လၢအသၢ်ဝံၤတၢ် ခိဖျိပုၤတၢ်
ဒီးကိတၢ်မၤဃုာ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤက့ၢ်စၢၤမၤတၢ်လၢ ကမၤတၢ်လီၤဆီလၢ
ပုၤဖိသၢ်တဖၣ် အတၢ်အိၣ်မူအပူၤ ခိဖျိပညိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်လီၤဟံတဖၣ်
တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖိပုၤကိတၢ်တဖၣ်တအိၣ်ဖဲကိၤ လၢကမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
Every Meal ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ လၢန့ၣ်ကတၢ်,
တၢ်ကိၤခါအကတီၢ်, ဒီးကိတၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးကသ့ၣ် လၢတၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤပုၤဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ်မ့ၢ်ပတ်ပညိၣ်,
ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်တၢ် န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢပမၤအါခဲလၢာ်အိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ်ကျိၤ

- ကလီလၢဟံၣ်ဖိသၢ်ခဲလၢာ်အဂီၢ်
- တလိၣ်ဘၣ်တၢ်အကီၢ်အစိတဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးန့ၣ်လီၤ မံၤအဂီၢ်ဘၣ်
- Every Meal တထၢဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ဟံၣ်ဖိသၢ် တဖၣ်အအိၣ်ဘၣ်,
တၢ်ဒိသဒါနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤ.
- ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ကဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်တီၢ်ကျိၤ အပူၤတဘျီလၢလၢ
တၢ်ထီၣ်ကိတၢ်မၤလိနီၣ်ဒိ တကတီၢ်
- ပုၤမုၢ်သးမၤကလီတၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကိတၢ်မၤတၢ်ဖိတဖၣ်
ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဒၢတဖၣ်လၢပုၤကိတၢ်တဖၣ်အထၢၣ်ဝံၤချၢအပူၤ တန့ၣ်စ့ၢ်စ့ၢ်,
လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲမ့ၢ်ယီၤန့ၣ်လီၤ

န့ၣ်ကတၢ်တၢ်အိၣ်ဒၢတဖၣ်-

ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ကယုထၢတၢ်ယုထၢယီၤခါလၢ တၢ်ဆီလီၤ ဟံၣ်လီၤ အီၤဖဲ
USDA MyPlate တီၤပတီၢ်တၢ်ဘျးအကတီၢ်ကပၤန့ၣ်လီၤ. ထၢၣ်အကလုာ်ခဲလၢာ်
ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ 4-5 ပီၣ်, တၢ်အိၣ်လၢတဟးဂီၤ, ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်
အကလုာ် ကလုာ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဖြိၣ်(န), တၢ်အိၣ်စဲၤဖျါၣ်ပြဲဖိတဖၣ်, ဒီးကသ့ထံတဖၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အကလုာ်တဖၣ်တၢ်ကသ့ၣ်ညါအီၤခိဖျိ Every Meal မံၤပနီၣ်လၢအလွဲၤလီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလါအဲး

ကြးလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမ့ၢ်ထီၣ်အါဖျါၣ်ကတၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အါတအိၣ်ဒီးထီၣ်ညၢၣ်ဘၣ် ဒီးကပၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိ
တဖၣ်ဒီးအမ့ၢ် ညၢၣ်ထူၣ်နီၤ, စပၣ်က့ၣ်တံၣ်, ဘီဘၣ်သ့ၣ်အသ့
ဘုၤခကမ့ၢ်, ပဲဖျိဘၣ် (fava), ဒီးတကီၤဆိၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ
တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလါ

ထၢၣ်အါအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်, ဒီးအမ့ၢ် ဆိၣ်ညၢၣ်, ထူၣ်နီၤ
ဖးစတၢ်, မုၢ်, မဲး(က)ဒီးခဲး(စ), မံၤဟံၣ်တၢ်/ကသ့ထံ,
ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်လီၤ.



ထၢၣ်အလွဲၤတီၢ်ဂီၤ

ကြးလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤလဲးထံနီၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အါကပၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လီၤဒီးအမ့ၢ် မုၢ်, ပထးသ့, ဖဲ(န)
ထီၣ်ပထး, ဘုၤခကမ့ၢ်, ဖဲဒီးအိၣ်ဖးစတၢ် (fideo pasta),
အဲၣ်ခဲၣ်လၢဒါတၢ်ဟ့ၣ်ထံ (enchilada sauce), ခဲးဖဲးလဲး(စ)လၢ
အဒါဘၣ်အပူၤ (chipotles in adobo), ဒီးမံၤဟံၣ်သ့ၣ်အလိၣ် ဖဲတဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်တကီၤလွဲၤ

ကြးလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမ့ၢ်ထီၣ်ကလဲးထံးအရၢၣ် တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အါပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လီၤတဖၣ် ဒီးအမ့ၢ် မုၢ်, ခိနီၣ်ဘီ, ယီၤနီၣ်ထံ, ဘီၣ်,
တၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်မံၤဟံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, ပထးလါ, ဒီးမဲးဒါ စ့ၢ်တသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အဘီ

ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်သ့တဘျီယီၤ လၢအလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဖိအိၣ်တဖၣ်
မ့တမ့ၢ် တလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီးအမ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်သ့ၣ် အယုထံ, ထူၣ်နီၣ်စံးယါ,
ဆိၣ်ညၢၣ်စံးယါ, ဖဲဒီးမ့ၢ်အချဲတဖၣ်, ကြဲၣ်နီၣ်လါ, ဘုၤက့ၢ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်,
ဒီးကသ့ထံတဖၣ်လီၤ.

Every Meal

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