



EVERY MEAL
FIGHTING CHILD HUNGER

နွံကတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ

ပတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်

မၤန့ၣ်တၢ်လၢပုၤဖိသၢ်လၢအသၢ်ဝံၤ
ခိဖျိပုၤတဝၢဒီးကိတၢ်မၤဃုၣ်မၤသကိးတၢ်

ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ

Every Meal မ့ၢ်ဝဲ 501(c)(3) တၢ်ကရၢကရိ လၢတက့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဘျး
လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢ ကမၤစၢၤပုၤဖိသၢ်လၢအသၢ်ဝံၤတၢ် ခိဖျိပုၤတဝၢ
ဒီးကိတၢ်မၤဃုၣ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဂ့ၢ်ကျဲးစၢၤမၤတၢ်လၢ
ကမၤတၢ်လီၤဆီလၢ ပုၤဖိသၢ်တဖၣ် အတၢ်အိၣ်မူအပူၤ ခိဖျိပညိၣ်တၢ်အိၣ်
တၢ်လီၤဟံတဖၣ် - တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲပုၤကိဖိတဖၣ်တအိၣ်ဖဲကိ လၢကမၤန့ၣ်
တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ်နွံကတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်လၢအ
အိၣ်ဖဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤ, ဖဲကိပုၤဖိဒိၣ်အကတီၢ်, ဒီးတၢ်ကိၢ်ခါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤဖိဒိဖိသၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်
န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ, အဝံၣ်အဘဲ, ဒီးဘၣ်ထွဲဝဲဒၣ်တၢ်ပညိၣ်ဝဲအသိး,
ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢပသးအိၣ်
မၤဝဲခဲလၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ

- ကလီလၢဟံၣ်ဖိသိဖိခဲလၢအဂီၢ်
- တလိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲ
- တၢ်တထာဝဲဒၣ်တၢ်ဆဲးကျိးအဂ့ၢ်အကျိၤ
- ဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤပုၤဃုၣ်သကိးဖဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤတဘျီလၢလၢသ့ဝဲဖဲ
တၢ်ထီၣ်ကိအနီၣ်ဒိတကတီၢ်ညါအပူၤ
- ကိဖိတဖၣ်ကဒီးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်အထၢၣ်တဖၣ်လၢတနွံဘၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်,
အါတက့ၢ်ဖဲမ့ၢ်ဖိဖးနံၤ

တၢ်ဃုထၢနွံကတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အထၢၣ်-

ဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်ကဃုထၢတၢ်ဃုထၢယၢ်ခါလၢ တၢ်ဆီလီၤ ဟံၣ်လီၤ အီၤဖဲ
USDA MyPlate တီၤပတီၢ်တၢ်ဘျးအကဟိၣ်ကပၤန့ၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အကလုာ်တဖၣ်အပူၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဟးဂီၤတညီလၢအတယၢ်ခဲလၢအိၣ်ဝဲ
4-5 ပိၣ်, ဃုၣ်ဒီးတၢ်သ့းတၢ်သ့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, ဖြးထံ(န),
ဒီးဘုဖျါၣ်ပြဲအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အကလုာ်တဖၣ်တၢ်ကသ့ၣ်ညါအီၤခိဖျိ Every Meal
မံၤပနီၣ်လၢအလွၢ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလါအဲး

ကြၢးလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမ့ၢ်ထီၣ်အၤဖြါကတၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အံၤတအိၣ်ဒီးထိးညၢၣ်ဘၣ် ဒီးကပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်
ညၢၣ်ထူန့ၣ်, စပုၤကုၣ်တံၣ်, ဘီဘၣ်သၢ်အသ့, ဘုခုကမူၣ်, ပဲဖၣ်ဘၣ် (fava),
ဒီးတကီၤဆဲၣ်သၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလါ

တၢ်မၤဘၣ်လီၤဝဲလၢအကဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်တဘျးမံၤအအါက
တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲထၢၣ်အံၤအပူၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်ဆီညၢၣ်,
ညၢၣ်ထူန့ၣ်, ဖၣ်စတၢ်, ဘု, မးခၢ်ရိၣ်န့ၣ် (mac) ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ (cheese),
မိၤဟဲသၢ်/ကသ့ထံ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်သ့းတၢ်သ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလွၢ်တီၢ်ဂီၤ

ကြၢးလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤလဲးထံနီၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အံၤကပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်, ပထိးသ့, ဖဲ(န) ထီၣ်ပထိး,
ဘုခုကမူၣ်, ဖဲဒ်အိၣ်ဖးစတၢ် (fideo pasta), အဲၣ်ခဲၣ်လၢဒ်တၢ်ဃုၣ်ထံ
(enchilada sauce), ခွဲးဖိးလဲး(စ)လၢ အဒိဘီၣ်အပူၤ (chipotles in adobo),
ဒီးမိၤဟဲသၢ်အလိၣ် ဖိတဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်တကီၤလွၢ်

ကြၢးလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမ့ၢ်ထီၣ်ကလံၤထံးအ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.
ထၢၣ်အံၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်, ဒီနီၣ်ဘီ, ဃီၤန့ၣ်ထံ, ဘီၣ်,
တၢ်ဖိတၢ်အိၣ်မိၤဟဲသၢ်တဖၣ်, ပထိးလၢ, ဒီးမဲးဒြဲၣ်စ့ၣ်ဝဲသၢ်တဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အဘီ

တၢ်မၤဘၣ်လီၤဃုၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်အီၤသ့တဘျီဃီလၢတၢ်
ဘၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်ကတီၢ်ဝဲလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဖဲထၢၣ်အံၤအပူၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့းတၢ်သ့ၣ်ဃုထီ,
ညၢၣ်ထူန့ၣ်စံးဃါ, ဆီညၢၣ်စံးဃါ, ဖိဒီးမုၢ်အချဲ, တၢ်အိၣ်ကြဲၤနီၣ်လၢ (granola),
တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တုဝဲဒၣ်ဒီးဘုက့ၣ်သ့း (oatmeal), ဒီးကသ့ထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Every Meal

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