



**EVERY MEAL**  
FIGHTING CHILD HUNGER

## የቅድሚያ እና አሁኑኑ የምግብ መርህ-ግብር

### የእኛ ተልዕኮ

#### የልጅን ረሃብ

በማሕበረሰብ እና በትምህርት ቤት ሽርክናዎች በመታገዝ መታገል

### ታሪካችን

Every Meal የ 501(c)(3) መሰረት ለትርፍ ያልተቋቋመ የልጅን ረሃብ በማሕበረሰብ እና ትምህርት ቤት ሽርክናዎች ታገዘ የመታገል ተልዕኮ አንግቦ የተቋቋመ ድርጅት ነው።

በተለየ መልኩ የምግብ መመገቢያ የሰዓታት ልዩነት ላይ ትኩረታችንን በማድረግ በልጆቻችን ላይ ልዩነት ለመፍጠር ጥረት እናደርጋለን - ልጆቻችን የምግብ መርህ-ግብሮች ላይ ተከፋይ ለመሆን በማድረግ በትምህርት ቤት ውጪ የሚሆኑባቸው ጊዜያት።

Every Meal የመርህ-ግብር ተከፋይ የሆኑትን ቤተሰቦች ቅድሚያ እና አሁኑኑ ላይ፣ የተራዘሙ የትምህርት ቤት ዕረፍት ወቅቶች ላይ እንዲዘሉም በክርመት ጊዜ ድጋፍ ያደርግላቸዋል።

ለልጆቻችን የተመጣጠነ ደዘት ያለው፣ ጣፋጭ እና ጠቃሚ የሆነ ምግብ ማቅረብ የእኛ ትኩረታችን ሆኖ፣ የልጆቻችን ዕድገት እና ስኬት ደግሞ የምናደርገው ነገር ሁሉ ማዕከል ነው።

### የምግብ መርህ-ግብር

- ለሁሉም ቤተሰቦች ከክፍያ ነጻ የሚቀርብ
- ምንም ዓይነት መስፈርቶችን ማሟላት አያስፈልግም
- ምንም ዓይነት የአውቂያ መረጃ አይሰበሰብም
- ቤተሰቦች በትምህርት ዓመቱ በማንኛውም ጊዜ ላይ የመርህ-ግብር ተሳታፊ መሆን ይችላሉ
- ተማሪዎች በየሳምንቱ የምግብ ከረጢቶችን ይቀበላሉ፣ ይህም አብዛኛውን ጊዜ ዘወትር ዓርብ ነው

የቅድሚያ እና አሁኑኑ የምግብ ከረጢት አማራጮች፡- ቤተሰቦች በ USDA MyPlate ደረጃ ዙርያ ከተቀመጡት አምስት አማራጮች ውስጥ አንዱን መምረጥ ይችላሉ። ሁሉም የከረጢት ዓይነቶች ከ 4-5 ፓውንድ የሚመዘን የማይበላሽ ምግብ፣ የተለያዩ ፍራፍሬዎችን፣ አትክልት፣ ፕሮቲኖች እና አዝርክትን ጨምሮ መያዝ የሚችሉ ናቸው። የከረጢት ዓይነቶች በተለያዩ ቀለሞች በተቀመጠ የ Every Meal መለያ ይለያሉ።



ሰማያዊ ከረጢት

የምስራቅ አፍሪካን የአመጋገብ ምርጫ ግምት ውስጥ በማስገባት የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት የአሳማ ስጋን የማይዘገብ ሆኖ እንዲ ቱና፣ ፓስታ፣ ጥቁር አይን አተር፣ የበቆሎ ዱቄት፣ የፋቫ ባቄላ እና የቲማቲም ምርቶችን ሊይዝ የሚችል ነው።



አረንጓዴ ከረጢት

ሰፊ የምግብ ምርጫዎችን ለማቅረብ ታስቦ የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት እንዲ ዶሮ፣ ቱና፣ ፓስታ፣ ሩዝ፣ ማክ እና አይብ፣ ቃርያ/ሾርባ፣ እንዲዘሉም ብዙ ዓይነት ያላቸው የጋሮ አትክልት እና ፍራፍሬዎችን የሚይዝ ሊሆን ይችላል።



ብርቱካናማ ከረጢት

የላቲንን የአመጋገብ ምርጫ ግምት ውስጥ በማስገባት የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት ሩዝ፣ ጥቁር አተር፣ የፒንቶ አተር፣ የበቆሎ ዱቄት፣ የፊድሮ ፓስታ፣ የኢንቲዳ መረቅ፣ በአዶብ ውስጥ ቺፖትላስ እና የተከተፈ ቺሊ ሊይዝ ይችላል።



ወይንጠጅ ከረጢት

የደቡብ ምስራቅ ኤዢያን የአመጋገብ ምርጫ ግምት ውስጥ በማስገባት የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት አንዲ ሩዝ፣ የሩዝ ኑድሎች፣ የኮኮናት ወተት፣ የቀርኮሃ ቀንበጦች፣ የካሪ ለስላሳ ምግብ፣ አረንጓዴ ባቄላ እና የመንደሪን ብርቱካኖችን ያሉ ነገሮችን የያዘ ሊሆን ይችላል።



ቢጫ ከረጢት

ተዘጋጅተው የተቀመጡ ለምግብነት ሊውሉ ዝግጁ ሊሆኑ ከሚችሉ ነገሮችን የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት እንዲ የደረቀ ፍራፍሬ፣ የቱና ሳላድ፣ የዶሮ ሳላድ፣ የሱፍ ፍሬዎች፣ ግራኑላ፣ አትሰ ሚል እና ሾርባዎችን የሚይዝ ሊሆን ይችላል።

Site Coordinator:

Email:

Phone Number: