EVERY MEAL

BARNAAMIJKA CUNTADA EE DHAMMAADKA TODDOBAADKA

HIMILADEENA

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

SHEEKADAYADA

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 carruurtu dugsiga joogin si ay u helaan barnaamijyada cuntada. Cunto kasta waxay ka saacidaa qoysaska inay sii qorsheystaan maalmaha fasaxa usbuuca, fasaxyada nusasaacaha dugsiga ee dheer, iyo xagaaga.

Inaan siino carruurta cunto wanaagsan oo nafaqo leh, macaan, oo ku habboon ayaa diiradda noo saaran, koritaankooda iyo guulahooduna waa udub dhexaadka wax kasta oo aan sameyno.

BARNAAMIJKA CUNTADA

- **Qoysaska oo dhan waa u bilaash**
- Ma jirto wax u qalmitaan ah oo loo baahan yahay
- Ma jirto wax macluumaad ah oo lagaala soo xariiro oo la iska qaadayo
- Qoysasku waxa ay ka qeyb qaadan karaan barnaamijka **wakhti kasta** inta lagu jiro sannad dugsiyeedka
- Ardaydu waxa ay toddobaad kasta qaadan doonaan bacaha cuntada, caadiyan maalmaha Jimcaha

Xulashooyinka Bacaha Cuntada ee Dhammaadka Toddobaadka: Qoysasku waxay dooran karaan shan doorasho oo lagu habeeyey heerarka USP MyPlate. Dhammaan noocyada bacuhu waxa ay ka kooban yihiin 4-5 rodol oo cuntada aanan qurmin ah, oo ay ku jiraan noocyo kala duwan oo miro, khudaar, borotiinno, iyo badar ah. 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: Waxaa loogu talagalay in lagu bixiyo noocyada cuntada kala duwan ee ugu ballaaran. Bacdani waxaa kujiri kara sheeyaasha sida hilibka digaaga, kalluunka tuuna, baasto, bariis, baasto makorooni iyo burcad, basbaas/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: Waxaa loogu talagalay dhammaan cuntooyinka u diyaarka ah in la cuno kuwaas oo ubaahan diyaarin yar ama aanan ubaahneyn in la diyaariyo. Bacdani waxaa kujiri kara shayaasha sida miro la qalajiyey, saladhka kalluunka tuuna, saladhka hilibka digaaga, miraha gabaldayaha, granola, boorash, iyo maraq.

Every Meal

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