



**EVERY MEAL**  
FIGHTING CHILD HUNGER

# နွံကတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ

## ပတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်န

မၤန့ၣ်တၢ်လၢပုၤဖိသၢ်လၢအသၢ်ဝံၤ  
ခိဖျိပုၤတဝၢဒီးကိတၢ်မၤဃုၣ်မၤသကိးတၢ်

## ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ

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

တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ်နွံကတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်လၢအ  
အိၣ်ဖဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤ, ဖဲကိပုၤဖိဒိၣ်အကတီၢ်, ဒီးတၢ်ကိၢ်ခါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤဖိဒိၣ်သၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်  
န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ, အဝံၣ်အဘဲ, ဒီးဘၣ်ထွဲဝဲဒၣ်တၢ်ပညိၣ်ဝဲအသိး,  
ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢပသးအိၣ်  
မၤဝဲခဲလၢန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ

- ကလီၤလၢဟံၣ်ဖိသိဖိခဲလၢကအိၣ်
- တလိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲ
- တၢ်တထာဝဲဒၣ်တၢ်ဆဲးကျိးအဂ့ၢ်အကျိၤ
- ဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤပုၤဃုၣ်သကိးဖဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤတဘျီလၢလၢသ့ဝဲဖဲ  
တၢ်ထီၣ်ကိအန့ၣ်ဒိတကတီၢ်ညါအပူၤ
- ကိဖိတဖၣ်ကဒီးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်အထၢၣ်တဖၣ်လၢတနွံဘၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်,  
အါတက့ၢ်ဖဲမ့ၢ်ဖိဖးန့ၣ်

## တၢ်ဃုထၢနွံကတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အထၢၣ်-

ဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်ကဃုထၢတၢ်ဃုထၢယၢ်ခါလၢ တၢ်ဆီလီၤ ဟံၣ်လီၤ အိၣ်ဖဲ

USDA MyPlate တီၤပတီၢ်တၢ်ဘျးအကဟိၣ်ကပၤန့ၣ်လီၤ.

ထၢၣ်အကလုာ်တဖၣ်အပူၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဟးဂီၤတညီလၢအတယၢ်ခဲလၢအိၣ်ဝဲ  
4-5 ပီၣ်, ဃုၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, ဖြးထံ(န),  
ဒီးဘုဖျါၣ်ပြဲအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

ထၢၣ်အကလုာ်တဖၣ်တၢ်ကသ့ၣ်ညါအိၣ်ခိဖျိ Every Meal

မံၤပနီၣ်လၢအလွၢ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလါအဲး

ကြၢၤလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမ့ၢ်ထီၣ်အၤဖြါကတၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.  
ထၢၣ်အံၤတအိၣ်ဒီးထီးညၢၣ်ဘၣ် ဒီးကပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်  
ညၢၣ်ထူၣ်န့ၣ်, စပုၤကုၣ်တံၣ်, ဘီဘၣ်သၢ်အသ့, ဘုခုကမ့ၣ်, ပဲဖၣ်ဘၣ် (fava),  
ဒီးတကီၤဆဲၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလါ

တၢ်မၤဘၣ်လီၤဝဲလၢအကဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်တဘျးမံၤအအါက  
တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲထၢၣ်အံၤအပူၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်ဆီညၢၣ်,  
ညၢၣ်ထူၣ်န့ၣ်, ဖၣ်စတၢ်, ဘု, မးခၢ်ရိၣ်န့ၣ် (mac) ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ (cheese),  
မိၤဟဲသ့ၣ်/ကသ့ထံ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အလွၢ်ဘီဂီၤ

ကြၢၤလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤလဲးထံနီၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.  
ထၢၣ်အံၤကပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်, ပထိးသ့, ဖဲ(န) ထီၣ်ပထိး,  
ဘုခုကမ့ၣ်, ဖဲဒ်အိၣ်ဖးစတၢ် (fideo pasta), အဲၣ်ခဲၣ်လၢဒ်တၢ်ဃုၣ်ထံ  
(enchilada sauce), ခွဲးဖိးလဲး(စ)လၢ အဒိၣ်ဘိၣ်အပူၤ (chipotles in adobo),  
ဒီးမိၤဟဲသ့ၣ်အလိၣ် ဖိတဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်တကီၤလွၢ်

ကြၢၤလၢတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမ့ၢ်ထီၣ်ကလံၤထံးအ့ၣ်ရၢၣ် တၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.  
ထၢၣ်အံၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်, ဒီနီၣ်ဘီ, ဃီၤန့ၣ်ထံ, ဘီၣ်,  
တၢ်ဖိတၢ်အိၣ်မိၤဟဲသ့ၣ်တဖၣ်, ပထိးလၢ, ဒီးမဲးဒြဲၣ်စ့ၣ်ထံသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.



ထၢၣ်အဘီ

တၢ်မၤဘၣ်လီၤဃုၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်သ့တဘျီဃီလၢတၢ်  
ဘၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်ကတီၢ်ဝဲဒၣ်တဆဲးတက့ၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ်  
တလိၣ်တၢ်ကတီၢ်ကတီၢ်ဝဲလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.  
ဖဲထၢၣ်အံၤအပူၤပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဃုထီ,  
ညၢၣ်ထူၣ်န့ၣ်စံၢ်ဃါ, ဆီညၢၣ်စံၢ်ဃါ, ဖိဒီးမုၢ်အချဲ, တၢ်အိၣ်ကြိၣ်နီၣ်လၢ (granola),  
တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တုဝဲဒီးဘုက့ၣ်သ့ၣ် (oatmeal), ဒီးကသ့ထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Site Coordinator:

Email:

Phone Number: