



**EVERY MEAL**  
FIGHTING CHILD HUNGER

## د اونی په پای کی د ډوډی پروگرام

### زموږ ماموریت

د ټولني او ښوونځي د شراکت له لارې د ماشومانو له لورې سره مبارزه کول

### زموږ کیسه

Every Meal یوه 501(c)(3) غیر دولتي موسسه ده چې ماموریت یې د ټولني او ښوونځي شراکت له لارې د ماشومانو له لورې سره مبارزه کول دي. موږ هڅه کوو چې د ماشومانو په ژوند کې په ځانگړي ډول د خوړو په تشو تمرکز وکړو - هغه وختونه کله چې ماشومان د ډوډي پروگرامونو ته د لاسرسي په موخه په ښوونځي کې نه وي. Every Meal د اونی په پای کې د پروگرام کولو سره د ښوونځي په اوږدو وقفو کې او اوږي کې د کورنیو سره مرسته کوي.

ماشومانو ته د ښه خوړو برابرول چې مغذي، خوندور او مروونکی وي زموږ تمرکز دی او د هغوی وده او بریالیتوب د زموږ د هر کار چې موږ یې کوو تمرکز دي.

### د ډوډی پروگرام

- د ټولو کورنیو لپاره وړیا
- هیڅ ډول په شرایطو برابرېدو ته اړتیا نشته
- د اړیکې هیڅ معلومات راټول شوي ندي
- کورنی کولای شي د ښوونیز کال په لړ کې هر وخت په پروگرام کې برخه واخلي
- زده کوونکي به هره اونی د خوړو کڅوړې ترلاسه کړي، په ځانگړي توگه د جمعي په ورځو

### د اونی په پای کې د خوړو د کڅوړو غوراوي:

کورنی کولای شي د USDA MyPlate د معیارونو په شاوخوا کې جوړ شوي پنځه انتخابونو څخه غوره کړي. د کڅوړو په ټولو ډولونو کې له 4-5 پونډه وزن پورې نه خرابېدونکي خواړه لکه بیلابیلې میوي، سبزیجات، پروټینونه او حبوبات شامل دي د کڅوړو ډولونه د هرو خوړو لوگو یا نښان له بیلابیلو رنگونو څخه پیژندل کيږي.



آبي کڅوړه

د ختیځې افریقا د غذایی لومړیتوبونو سره چمتو شوي. په دې کڅوړه کې د خوک غوښه نشته او کیدای شي په دې توکو کې د کب غوښه، آش، تور نخود، د جوارو اوږه، باقلي او د ټماټر محصولات شامل وي.



شنه کڅوړه

په پراخه کچه د بیلابیلو خوړو د ډولونو د وړاندې کولو لپاره جوړ شوي ده. په دې کڅوړه کې کیدای شي چرک، د کب غوښه، مکروني، وریجې، ماک او پنیر، مرچ/ښوروا او بیلابیل سبزیجات او میوي شاملې وي.



نارنجي کڅوړه

د لاتیني غذایی لومړیتوبونو سره چمتو شوي. کیدای شي په دې کڅوړه کې وریجې، توره لوبیا، برگه لوبیا، د جوارو اوږه، فیدو پاستا، انجیلادا سوس، په ادبو کې چیبوتل او میډه شوي مرچک شامل وي.



ارغواني کڅوړه

د سویل ختیځې آسیا د غذایی لومړیتوبونو سره چمتو شوي. په دې کڅوړه کې کیدای شي وریجې، د وریجو آش، د کوپړي شیدې، د بامبو شاخونه، ښوروا، شنه لوبیا او د ماندرین نارنج شامل وي.



ژیره کڅوړه

د خوراک لپاره ټول هغه چمتو شوي توکي پکې شامل دي چې لږ او یا هیڅ چمتوالي ته اړتیا نه لري. په دې کڅوړه کې کیدای شي وچې میوي، د کب سلا، د چرک سلا، د لمر مخي دانې، گرانولا، د اوربشي خواړه او ښوروا شامل وي.

Site Coordinator:

Email:

Phone Number: