

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးမ့ၢ် ထူၣ်တၢ်အိၣ်အဒါဂၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်...

ဖဲဘိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်အဒါလၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂီၢ်အခါ မၤလီၤတၢ်လၢပၣ် ဃုာ်ဒီး GO(လဲၤ) တၢ်အိၣ် GROW(ဒိၣ်ထီၣ်) တၢ်အိၣ် ဒီး GLOW(ဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်) တၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

GO(လဲၤ) တၢ်အိၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးကိၣ်ပိၣ်မူးဒီးစံရံယၢၣ်တၢ်အိၣ်အကရၢၢ်တဖၣ်လီၤ. GO(လဲၤ) တၢ်အိၣ် ပၣ်ဒီးခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒြဲၣ်လၢဟ့ၣ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်ဘါလၢတၢ်လဲၤတၢ် ဃုာ် တၢ်ဂဲၤကလံၣ် တၢ်ဂဲၤလီၤကွဲးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢလၢတၢ်မၤလိမၤဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

GROW(ဒိၣ်ထီၣ်) တၢ်အိၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ညာ်တၢ်ညာ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. GROW(ဒိၣ်ထီၣ်) တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးဖရိၣ်ထံလၢအမၤဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးနီၤခဲယုာ်ညာ် ခဲလစံၣ်ယၢၣ်လၢမၤဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးပံကွဲးဒီးထးစိမၤဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

GLOW(ဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်) တၢ်အိၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ညာ်တၢ်ညာ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. GLOW(ဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်) တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးဘၢ်တၢ်တၢ်ဒီးဟီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဂီၢ်စိတဖၣ်ဂၤလၢဖဲးဘုၣ်အဂီၢ် ခိၣ်သူအဘိကပီၤ,မၤကျဲၤထီၣ်စုမုၢ်ဒီး ခိၣ်ဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိကမိၣ်အသီတဖၣ်!

တၢ်ဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်အဒါအဂီၢ်


- တၢ်အိၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လၢဟါတၢ်အိၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢပၣ် pikelets/fritters (အဒိ- တကိဆၢသၢာ် ဘုခုသ့ၣ်ဒီးသဘၣ်ဂီၤတၢ်)
- မ့ၢ်ဘိၣ်တလံး/စူးခွံ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢပၣ်အဘိတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢဒီးဘဲးစကဲးစိုး
- muffins လၢတၢ်အိၣ်ဒီးအံသၢာ်ဆၢ
- ဖံၣ်စုၣ်မၤအိၣ်လၢဟံၣ်
- ဘု အံးတလံၣ်ခိနီၣ်ဘိၣ် ပထိးဆီဖိချဲ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်တၢ်ဒီးစံးယါ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢပၣ်အဘိဃုာ်ဒီးတၢ်ထိးထံ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢပၣ်ဝါသီ
- ဆီညာ်ယဲၣ်စိၣ်ဃုာ်ဒီးဖဲးတၢ်ကိၣ်ပိၣ်မူးစိုး

ဃုထၢမ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်အဒါလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂီၢ်

- ဃုထၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢပၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ညာ်တၢ်ညာ်တဖၣ်လၢဘၣ်အဆၢကတၢ်ခါတက့ၢ်.
- တၢ်ညာ်တၢ်ညာ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢပၣ်လီၤသကၢတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလီၤန့ၣ်ဘိၣ်အသံသီအသံးလီၤ.
- ကုတီၤဃာ်စုခိဖျါတၢ်ပုၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဖဲတၢ်ဆါစုၤလီၤအပုၤအခါ.
- ထၢန့ၣ်လီၤထံလီၤသကၢအဒါ/ထံခုၣ်ကီၢ်လိၣ်ဒ်သိးကမၤခုၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒါ.
- စူးကါတၢ်ပုၤတၢ်လီၤလၢအဟံၣ်ကီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ချီထံ ကုသူ စုးကွၢ်တၢ်ဂၤဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- စူးကါတၢ်ထံပလိဒီးလူပုၤကျဲၤအထံတက့ၢ်.



ကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်အိၣ်အဂီၢ်ကဆိတဖၣ်


freshtastes@act.gov.au

health.act.gov.au/freshtastes



ဃုထၢမ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်အဒါလၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂီၢ်

မုန့်ဆါစိတ်အိန်အဒါလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချၢဂီၢ်

ဃါဃုာ်ဒီးမၤဘၣ်လိာ်တၢ်အိန်တၢ်အီၤလၢတၢ်အိန်တၢ်အီၤကရူၢ်တဖၣ်ဒ်သိးကဂ့ၤလၢတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချၢအဂီၢ်တက့ၢ်။



ဘုၤချၢအသၢ်တဖၣ်
အါတက့ၢ်ဃုထၢ wholegrain ဘုၤချၢန့ၢ်တၢ်အိန်လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်လၢတၢ်မၤလိမၤဒီးဒီးတၢ်ဂဲၤလိာ်က့ၢ်အဂီၢ်။

ဖရိၣ်ထံ
ဃုထၢဘၣ်ဖရိၣ်ထံတၢ်အိန်န့ၢ်န့ၢ်(မုၢ်သ့တဘျီတၢ်သ့စး ထး ထး ထီၣ်အီၤ)လၢကမၤစၢၤဒီးချီၣ်ထီၣ်ယုၤညၢ်တဖၣ်

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
ဃုထၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢကဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ်အဂ့ၤလၢမိသၢ်တဖၣ်ဒီးအိန်ပမၤဖၢကဘၣ်အီၤတက့ၢ်။

တၢ်သ့တၢ်သၢ်
ဃုထၢကိးန့ၢ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သၢ်သ့ၣ်လၢအိန်ပဲၤဒီးဘၢ်တၢ်မံၣ် ဟီၣ်လၢတၢ်အိန်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်အိန်အလျာ်ဒီးဂ့ၤဂၤ

တၢ်န့ၢ်ထံတၢ်အိန်တၢ်အီၤ
ဃုထၢတၢ်န့ၢ်ထံတၢ်အိန်တၢ်အီၤလၢကဂ့ၤလၢပံၤကွဲဒီးမံၣ်အဂီၢ်



Wholegrain အသၢ်/ဖဲတၢ်ကိၣ်ပီၣ်မူး ဗတဖျံ ရိၣ်တၢ်



ဆီအသးန့ၢ်ပျၢညၢ်



ဒံသၢ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သၢ်



စပံးသၢ်



တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ



Wholegrain ကိၣ်ပီၣ်မူး



သဘၢချီၣ်တဖၣ်ဒီးပထိးချီၣ်မံၣ်



န့ၢ်တကူတၢ်



စူၣ်ဝဲသၢ်ကုလီၤသးလၢအလျာ်



တၢ်န့ၢ်ထံ



Wholegrain ကိၣ်ဘံးစၢ်းစိး



Hummus တၢ်စံထိး



Celery sticks (စူၣ်လၢ်ရိၣ်ဘိ)



စထီၣ်ဗြၢၣ်ရိၣ်သၢ်



ထီၣ်န့ၢ်ထံ



ဟုသးအဘိ



ဂူနၢ်



တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အမံ



တက့ၢ်သၢ်



တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်



Wholegrain အံၣ်တလၢ်ဒိနီၣ်ဘိ



ဆီဒံၣ်ချီ



တၢ်ဒီးစံးလၢ



တၢ်သ့တၢ်သၢ်လၢထးဝါဒါ



Tzatziki

မုၢ်တၢ်အညိၤလၢက ဘိၣ်ထီၣ်မုၢ်တၢ်တၢ်အိန်အဒါလၢအ ပဲၤတၢ်န့ၢ်ဂီၢ်ဘါတ ခါလီၤ

