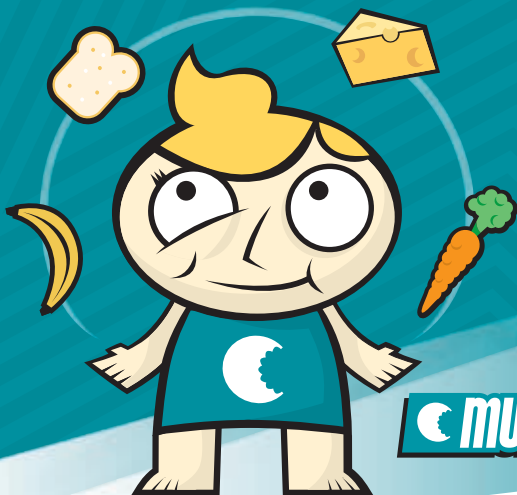


eat well

Si fiican u cun – KAARKA TUSMADA WAALIDKA

Cuntada caafimaadka qabtaa muhiim ayey u tahay caafimaadka ilkaha

- ★ Ilmahaagu waa inuu ku raaxaystaa cuntooyin kala duwan oo nafaqada leh
- ★ Waa inuu xadadaa cuntooyinka macaan oo ilmahaagu cuno. Haddii ilmahaagu cuno cuntooyin macaan oo dhegdheg leh ah waxaa fiican in la cuno waqtiyada la cunayo cuntada intii la cuni lahaa xilliyada cuntooyinka (meals) u dhexeeya
- ★ Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu ku raaxaysto cuntada yaryar ee caafimaadka leh.



MUNCHGIRL

eat WELL

Si fiican u cun – KAARKA TUSMADA WAALIDKA

Sii cuntooyin yaryar oo caafimaad leh inta u dhexaysa waqtiyada la qadeeyo, casheeyo ama la quraacdo sida

- ★ Furut yaryar iyo/ama yoogarti
- ★ Jiis iyo buskud qalalan
- ★ Khudaar la googooyey
- ★ Rooti wax la dhexgeliyey

Qaar ka mid ah, cuntooyinka sida sahlan loo diyaariyo waxaa ka mid ah:

- ★ Beergarka la dhexgeliyo misirta ama kalluunka
- ★ Digir qasacadaysan oo la dubay (baked biinis) ama ukun la dubay oo la saaray rooti duban
- ★ Digaag ama hilib lo'aad oo lagu shiilay laguna walaaqay khudaar
- ★ Baasto bolognaise ama baasto loo sameeyey iidaan (maraq) khudaar ah

Isku dar furut, khudaar, rooti, baasto, caano ama wax ka yimid (cuntooyinka qaniga ku ah kaalshiyamka oo sooyaha ka yimid ayaa lagu bedeli karaa caanaha iyo wixii ka yimid), hilib jiir ah, kalluun, digir (peas and beans), ukun iyo waxyaallaha wax la mariyo ama waxyaallaha wax lagu daarto si looga dhigo cuntooyinka yaryar kuwa caafimaad u leh carruurta.

Cuntooyinka carruurtaadu ay tahay inay cunaan marmarka qaarkood keliya

- ★ Siiryaalka lagu quraacdo oo la macaaniyey
- ★ Furutka la duubbay ee macaan, furutka la dahaaray iyo furutka la qalajiyey
- ★ Miro la dubay oo lagu daray furut lana macaaniyey kuwaas oo ay sunkortu aad ugu badan tahay
- ★ Keega iyo buskudka
- ★ Jukulaatada iyo nacnaca
- ★ Waxyaallaha wax la marsado oo macaan sida jaamka iyo malabka
- ★ Jibiska kulul iyo bataatada jibiska ama xashka ah
- ★ Hilibka la kariyey oo burka la dhexgeliyey (meat pie) iyo hilibka la dahaaray oo rootiga la dhexgeliyo (sauage rolls)
- ★ Ayskareemka iyo macmacaanada caanaha ka yimid.

