



Febraayo 2025



Toofu iyo boronkooli la qaato oo diyaarsan

Ka hel liiskaan cuntada iyo fikrado cunto oo badan, oo caafimaad leh oo qiimo jaban barta CelebrateYourPlate.org



Waxa Xilli sannadeedka soo Go'a: Febraayo

Kabash-xidideed

Boqoshaa

Laamaha Carjawda ah ee Digirta - ee markaa soo baxay

Wax soo saarka La Soo Bandhigay: Garrunje

Xilliga Ugu Wanaagsan: Gu & dayr

Xulashada: Garrunjaha darayga ah, dooro kuwo aan ur lahayn oo ubaxyo yaryar oo buluug-cagaar xigeena leh

Sida loo Diyaariyo: Ku dar baasto, salar, suugo, iyo waxyaabaha saliida yar lagu shiilayo ayadoo la walaaqayo

Kaydinta: Firinjeeriga geli garrunjaha oo ku isticmaal muddo 3-5 maalmood gudahooda ah

Febraayo waa Bisha Cunnada Qasacadeysan!

Waxaan jecel nahay cuntooyinka qasacadeysan sababtoo ah waxay leeyihiin nafaqooyin la mid ah kuwa cuntooyinka darayga ah ee dhiggooda ah, wayna badanaa ka qiime jaban yihiin muddo badana ma hallaabayaan oo marfashkaaga ayay saarnaan karaan. Raadi liisaska karinta cuntooyinka qasacadeysan ee kujira bogga liisaska cunto karinta ee [Celebrate Your Plate!](http://CelebrateYourPlate.org)

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

