



Saladhka Miraha ah ee Qaboobaha

Ka hel soo'adan iyo
kuwa badan oo kale
barta

CelebrateYourPlate.org

Febraayo 2020



Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay: Cambaruud

Xilliga ugu wanaagsan: Xagaaga

Xulashada: Dooro cambaruudka adag oo leh urta macaan

Sida loo nadiifiyo: Ku raaci biyo qabow, adigoo maqaarka si tartiib ah u rugaayo

Sida loo diyaariyo: Cambaruudka waxa lagu dhex jarjari karaa saladhka, lagu dhex jarjari karaa miraha saladhka ama loo cuni karaa cunto fudud ahaan

Kaydinta: Ku kaydi cambaruudka bislaaday heerkulka qolka, ku isticmaal 1-2 maalmood gudahooda

SNAP-Ed Snapshot

Kaaliyaha Barnaamijka SNAP-Ed Nina oo ka socota Ismaamulka Montgomery ayaa dhawaan la samaysay Balbalowga Kalluunka Tabaadiinka ee Celebrate Your Plate carruurta ku sugan Xarunta Noloshu Qoyska ee Guriga Buuxa! Guji hoos si aad u barato wax badan oo ku saabsan barnaamijyada SNAP-Ed ee kuu dhow!



Ka Dhig Miraha Darayga ah Kuwa Muuqda

Gurigaaga ku hayso baaquli muuqda oo ay ka buuxaan khudaar daray ah. Marka qoyskaagu ku jiro jikada ay raadinayaan cunto fudud, waxay u badan tahay inay doortaan khudaar marka la dhaqo oo ay diyaar u yihiin in la cuno!

<https://fcs.osu.edu/programs/nutrition/snap-ed>