



Saladhka Xilli Sannadeedka Soo Go'o

Ka hel soo'adan iyo kuwa badan oo kale barta
CelebrateYourPlate.org

Sitembar 2019



Faahfaahinta Kooban ee Wax-soo-saarka: Isbinaaj

Xilliga Ugu Wanaagsan: Maarso - Juun

Bislaanshaha: raadi caleemaha cagaaran ee dhalaalaya oo leh shiir daray ah oo aan lahayn midab jaale ama duufsanaan

Sida loo nadiifiyo: ku dhex quusi biyo qabow oo ku rogrog si aad wasakhda iyo burburka kale uga saarto **Sida loo Diyaariyo:** burjikada ku kari isbinaajka adigoo dusha kaga daraayo saliid saytuun iyo milix iyo filfil: maskaxda ku hay in isbinaajku uu "hoos ugu dhici" doono ilaa ¼ cabirkiisii hore ee asalka ahaa

Kaydka: waxaad isbinaajka ku kaydin kartaa firinjeerka ilaa afar maalmood



SNAP-Ed Snapshot (macluumaadka kooban)

Ismaamulka Pickaway, Kaaliyaha Barnaamijka SNAP-Ed Carrie wuxuu sameeyay inuu si saaxiibtinimo leh ugu soo saaray cayayaan miraha iyo khudaarta xerada ee Ismaamulka Pickaway YMCA. Deganayaasha xerada waxay barteen muhiimada ay leeyihiin miraha iyo khudaarta iyagoo qayb ka ah cunto caafimaad leh waxayna lahaayeen madadaalo badan! Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan fasallada SNAP-Ed ee ismaamulkaaga, wac xafiiska fidinta OSU ee deegaankaaga ama booqo

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



Talo Cunto Diyaarin

Had iyo jeer ku rid cuntada karsan saxan nadiif ah oo qallalan. Dib ha u isticmaalin saxan kasta oo aad ku shubtay maaddooyin ceyriin ah, gaar ahaan hilibka iyo khudaarta aan la dhaqin. Ka baro wax badan barta:

www.cdc.gov/foodsafety