



Janaayo 2025



6-Qasac Maraq laga sameeyay Digaag iyo Rootiga La dubo

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



Waxa Xilli sannadeedka soo Go'a: Janaayo

Kabash-xidideed

Boqoshaa

Laamaha Carjawda ah ee Digirta - ee markaa soo baxay

Wax soo saarka La Soo Bandhigay: Galleyda

Xilliga Ugu Wanaagsan: Xagaaga

Xulashada: Marka aad xulaneyso galley daray ah, dooro sabuulada leh qubka cagaaran iyo waxyaabaha dunta u eg oo daray ah.

Sida loo Diyaariyo: Kudar galleyda suugada, basbaaska, iyo khudaarta la jarjaray

Kaydinta: Firinjiiyeer gali ayagoo leh qubka si durba loogu isticmaalo ama loo isticmaalo 1-2 maalmood gudahood

Bisha Qaran ee Aayar Wax Ukarinta

Janaayo waa Bisha Qaran ee Aayar Wax Ukarinta! Isticmaalka kuukar aayar wax ukariya si aad u diyaariso cuntooyin waxay gacan ka geysataa karinta cuntooyin dhadhan wacan leh sida noocyo kala duduwan oo maraq ah, suugooyin, cuntooyin noocyo kala duduwan ah, iyo waxyaabo kale oo intaa kabadan. Booqo bogga liisaska cunto karinta ee Celebrate Your Plate si aad u hesho liisas cunto karin kusaabsan ayadoo la isticmaalayo kuukar ayaar wax u kariya.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

