



SNAP-Ed



Sabaayada Leh Hilib Digiiran iyo Murcod

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

Maarso 2019



Faahfaahinta Kooban ee Wax-soo-saarka: Isbinaaj

Xilliga Ugu Wanaagsan: Maayo-Oktoobar

Bislaanshaha: xulo isbinaajka daray ah, yaryar oo jilicsan!

Sida loo nadiifiyo: ku raaci biyo qabow.

Sida loo Diyaariyo: isbinaajka waxaa lagu cuni karaa asagoo ceeriin ah saladhka ama duubka, sidoo kale waa la shiilaa oo lagu goosaaraa cunta kasta!



Shuraakada SNAPshot: EFNEP

Barnaamijka Waxbarashada Cuntada iyo Nafaqada ee La Balaariyay (EFNEP) wuxuu u dabaaldegayaa sannad-guuradii 50aad ee ka soo wareegtay! Ohio EFNEP waxay baraysaa qoysaska dakhligoodu yar yahay ee carruurta leh inay diyaariyaan cunto nafaqo leh, oo fudud, oo ay ilaaliyaan badqabka cuntada iyo inay kala bixiyaan doollarka cuntada. Dhallinyarada EFNEP waxay wax ku baraan dugsiyada maxalliga ah iyo barnaamijyada u-qalma waxayna hadda joogaan 19 ismaamul. Wixii macluumaad dheeraad ah, la xiriir Xafiiska Laanta OSU.

Talo Cunto Diyaarin

Ku nadiifinta cusub ee liinta: nadiifi dusha miisaska wasakhaysan iyo looxaanta cuntada lagu jarjaro adigoo ku daadinaya milix yar, kadibna ku xoq liin la jarjaray!