



Maarso 2025



Jeexjeexyada laga sameeyo kabsar Caleenta

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



Waxa Xilli sannadeedka soo Go'a: Maarso

Gocosaa

Boqoshaa

Kabash-xidideed

Biqilka

Wax soo saarka La Soo Bandhigay: Salarka

Xilliga Ugu Wanaagsan: Dayrta

Xulashada: Soo qaado laamo salar ah oo toosan oo adag oo leh caleemo daray ah

Sida loo Diyaariyo: Ku dar salar la jarjaray suugada iyo khudaarta la jarjaray ama iskuday inaad ku darto maraq wax lagu dhuuqduhuqo.

Kaydinta: Bac ku xir kadibna gali meesha la gasho khudaarta ee firinjiiyeerka

Todobaadka Quraacda Iskoolka ee Qaran!

3^{da} Maarso-7^{da} waa Todobaadka Quraacda Iskoolka ee Qaran! Toddobaadkan waxaa diiradda la saarayaa muhiimada ay ardaydu u leedahay in ay subaxdooda ay si wanaagsan u bilaabaan iyadoo samaynaayo xulashooyin caafimaad leh si ay ugu shidaal qaataan waxbarashada maalinta. Booqo bogga ku saabsan cunto diyaarinta ee Celebrate Your Plate si aad u hesho liisaska quraacda caafimaadka leh aadkana u fudud aadkana u macaan.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

