



SNAP-Ed

CELEBRATE  
YOUR  
PLATE

## Bocorka iyo Baasto- bariiseedka

Ka hel soo'adan  
iyo kuwa badan  
oo kale barta

[CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)

## Nofeembar 2018



### Faahfaahinta Kooban ee Wax-soo- saarka: Bocorka Qaboobaha

**Xilliga Ugu Wanaagsan:** Agoosto-Nofeembar

**Bislaanshaha:** markaad dooranayso bocor, qaado mid cabbirkiisu dhammaystiran yahay. Diirka kore waa inuu noqdaa mid adag oo qallafsan.

**Sida loo nadiifiyo:** ku raaci biyo qabow oo ku hool burushka khudaarta.

**Sida loo diyaariyo:** si loo jaro bocorka, ku rid saxan cunta-diiiriyaha ku habboon oo ku diiri cunta-diiiriyaha qiyaastii muddo 6 daqiiqo ama ilaa uu ka jilco. U ogolow bocorka inuu qaboobo oo u kala jar laba qayb, adigoo ka soo xaaqaayo iniinaha kana saarayo saxarka. Maqaarka ka diir oo bocorka u kala jarjar sadexgeesle.



### SNAP-Ed Snapshot

Xafiiska Taageerada Isku-dhafka ah ee Ardayga ayaa u dabaaldegay Todobaadka Qadada Dugsiga Qaranka ee Oktoobar 15-19.

Tan iyo 1946, Barnaamijka Qadada Dugsiga Qaranka wuxuu ardayda siiya qado caafimaad leh, bilaash ah iyo qiimo jaban. Inta badan dugsiyada oo dhan – qiyaastii 95 boqolkiiba – ayaa ka qaybqaata barnaamijka, iyagoo cunto siiya in ka badan 30 milyan oo carruur ah.



### Talooyinka Cunto Karinta

Ku dar khudaarta caafimaadka leh cuntooyinka aad hore u karisay ama cuntooyinkaaga Mahadnaqa ee soo jireenka dhaqanka ah! Sukiiniga iyo karootada sida fiican loo firay ayaa lagu dari karaa bur shubaalka ama isku-dhafka doolshada, salad iyo kalluunka tabadinka. Isku darka khudaarta barafaysan ayaa lagu dhex tuuri karaa maraq gasacadaysan iyo iiriye!