



# Qaraha iyo Saladhka Xilliga Kulaylaha

Ka hel soo'adan iyo fikrado cunto oo badan, oo caafimaad leh oo qiimo jaban barta [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)



Waxa Xilli-sannadeedka soo Go'o: Sitembar

Dhalo-cadde

Karooto

Canbaruud

Rasberi



Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay: Qajaarka

Xilliga Ugu Wanaagsan: Xagaaga

Xulashada: Soo qaado qajaarada cagaar madowga ah, oo adag

Sida loo Diyaariyo: Ku dar qajaarka la jarjaray saladh-yada, saladh-yada baastada, ama saanwijka

Kaydinta: Qajaarka firinjeerka ku kaydi muddo hal toddobaad ah



Soo'ooyinka CYP Ee Cusub!

Celebrate Your Plate waxay dhawaan ku soo dartay 22 cunto oo cusub maktabadeena soo'ooyinka! Laga soo bilaabo cunnooyinka fudud, ilaa cuntada, saladh-yada, waxaa jira cuntooyin badan oo cusub oo ay tahay inaad ku tijaabiso qoyskaaga. Nagu soo wargeli midka aad jeceshahay!