



SNAP-Ed

Fuudka Digirta Madow

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

Febraayo 2019



Iftiiminta Digirlayda: Digirta Madow

Digirta madow waa il weyn oo borotiinno qiimo jaban waxayna la jaanqaadaa soo'ooyin badan! Haddii aad xiisaynayso inaad barato sida loo kariyo digirta qallalan, raac talooyinkan:

- **Diyaarinta:** biyo raaci digirta ka dibna habeenkii digirta biyo ku bariisi adigoo adeegsanaayo weel aad dooratay.
- **Kari:** ku rid digirta dheriga oo ku dabool biyo 2-3 inji ah oo ka koreeya digirta. Dheriga saar foornada oo isku kari ilaa 45-60 daqiiqo.



Shuraakada SNAPshot: Waaxda Waayeelada ee Ohio

Waaxda Waayeelada ee Ohio waxay iskaashi la samaysaa wakaaladaha deegaanka ee ku howlan gabowga si ay u bixiso Barnaamijka Nafaqada Suuqa Beeralayda Da'da ah ee ku nool 45 ismaamul. Ka qaybgalayaashu waxay helayaan gunno \$5 ah si ay ugu isticmaalaan suuqyada beeralayda ka qaybqaadanaayo iyo joogsiyada dhinaca waddooyinka. Kuubanada waxaa lagu sarifan karaa khudaarta, miraha, geeda-dhireedka, iyo malab darayga ee ka baxay Ohio.

Talada Beerta

Dib ugu beero khudaar gudaha guriga

Abuuro beertaada saladhka ee gaarka ah ee leh ansalaato, dabo-case iyo yaanyo. Ku abuuro iniinyo sanduuqyo saaran daaqadaha ama weelasha caagaga ah ee dib loo warshadeyn karo, sida jeeggaga caanaha ee nadiifka ah ama caagadaha saabuunta dharka lagu dhaqdo oo qaybta sare laga jaray.