



SNAP-Ed

Biisa Khudaareedka

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

Maayo 2019



Faahfaahinta Kooban ee Wax-soo-saarka: Farawla

Xilliga Ugu Wanaagsan: Abriil - Juun

Bislaanshaha: beeriga waa inuu noqdaa casaan dhalaalaya: ma sii wadi doonaan inay ka bislaadaan jirrida markaa waxaad aragto waa waxa aad helayso!

Sida loo nadiifiyo: dhaq farawlaha ka hor inta aadan cunin adiga oo ku mayraayo biyo qabow

Kaydka: Ka dhig farawlahaaga mid qabow oo qalalan si ayan u dhiman: haddii ay qoyan yihiin, dul saar tuwaal warqad ah oo lagu daboolay duub balaastiig ah



SNAPshot: fasalada

Kaaliyaha Barnaamijka SNAP-Ed Carrie ayaa hogaamisay xiisad Arrimo Cunto Karin oo xiiso leh oo ka dhacday ismaamulka Pickaway bishii hore! Ka qaybgalayaashu waxay bardeen sida loo jarjaro oo loo soolo khudaarta si loogu daro cunta baasto oo caafimaad leh oo si buuxda u midabaysan. Booqo fcs.osu.edu oo ka raadi SNAP-Ed barta bogga barnaamijka si aad wax uga barato xiisadaha ka jira aaggaaga!



Talo Cunto Diyaarin

Ha u oggolaan Wax-soo-saarka darayga ah ee ka soo go'ay beertaada ama Suuqa Beeralayda inay halaabaan: gasacee ama qabooji! Labadani waa laba ikhtiyaar oo waaweyn oo loogu talagalay ilaalinta cuntada si aad ugu raaxaysato cunto caafimaad leh sanadka oo dhan! Booqo Ohioline.osu.edu oo ku qor "ilaalinta cuntada" gudaha cirifta raadinta si aad u barato sida si ammaan ah loogu ilaaliyo cuntada.