



SNAP-Ed

CELEBRATE
YOUR
PLATE

Balbaalowga Kalluunka Tabadiinka

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

Agoosto 2018



Faahfaahinta Kooban ee Wax-soo-saarka: Qajaar

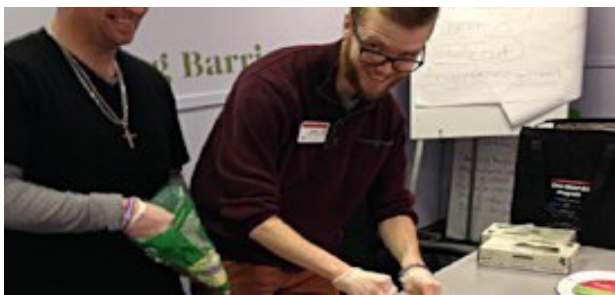
Killiga Ugu Wanaagsan: Luuliyo-Sitembar

Bislaanshaha: soo qaado qajaaro leh lud adag oo cagaaran.

Sida loo nadiifiyo: ku dhaq biyo oo ku xoq buraashka lagu xoqo khudaarta.

Sida loo diyaariyo: gabalgabalee si aad ugu darto biyo ama jarjar si aad ugu darto saladhka ama cunto kasta oo kale.

Kaydinta: qajaar kasta si gaar ah tiish ugu duub, ka dibna ku rid dhamaantood bac balaastig ah oo geli firinjierka.



SNAP-Ed Snapshot

Ismaamulka Knox, Kaaliyaha Barnaamijka SNAP-Ed, Tanner, wuxuu baraa taxane cunto caafimaad leh inta lagu jiro xagaaga. Ka qaybgalayaashu waxay ka hadleen hadhuudhka isqaba, miraha, iyo sida loogu daro duubabka si looga dhigto qado ama cunto fudud oo caafimaad leh!



Talo Cunto Diyaarin

Ogow badqabka mindidaada! Markaad isticmaalayso mindi, had iyo jeer ka fogee jirkaaga. Marka aad dhammayso wax jarjarida, si isku xigxiga u dhaq mindiyaha. Midiyaha ha ku dhex tuurin waaskada oo ay ka buuxaan biyo saabuun leh halkaasoo aan laga arki karin.