



Cutada Khudaar-cunaha oo Basbaas Leh

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

Diseembar 2019



Faahfaahinta Kooban ee Wax-soo-saarka: Yaanyo

Killiga Ugu Wanaagsan: Xagaaga ilaa horaanta

Dayrtal **Bislaanshaha:** U fiirso maqaarka birbirqayao, adag, oo dhalaalaya

Sida loo nadiifiyo: Ku raaci biyo qabow oo qulqulaayo

Sida loo diyaariyo: Yaanyada waa la jarjari karaa, la firi karaa, oo xitaa casiir loogu dhigi karaa cuntooyin badan

Kaydka: Ku kaydi heerkulka qolka oo ka fog iftiinka qorraxda tooska ah

Talo Cunto Diyaarin

Waa muhiim inaad ka taxadarto markaad saliid wax ku karinayso. Marnaba ha ku shubin biyo ama maaddooyinka qoyan digsi ay ku jirto saliid kulul. Ka dib markii digsigu saliida lagu isticmaalay uu qaboobo, ku faaruqi weel kale oo iska tuur. Marnaba ha ku shubin wasakhqaadka ama waaskada.



SNAP-Ed Snapshot

Kaaliyaha Barnaamijka SNAP-Ed Deetra wuxuu dhawaan diyaariyey kuwan macaan ee Celebrate Your Plate Ciirta iyo Miraha Barafaysan ee loogu talagalay fasalka Arrimaha Cunto Karinta ee Ismaamulka Madison. Guji hoos si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan fasalada SNAP-Ed ee kuu dhow. <https://fcs.osu.edu/programs/nutrition/snap-ed>

