



Sitembar 2023



Iidaanka Kulaylaha

Ka hel soo'adan iyo fikrado
cunto oo badan, oo
caafimaad leh oo qiimo
jaban barta
CelebrateYourPlate.org



Waxa Xilli-sannadeedka soo Go'o: Sitembar

Garruunje

Qajaar

Daba-cade

Bagalada

Qare



Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay: Yaanyo

Xilliga Ugu Wanaagsan: Xagaaga

Xulashada: Raadi yaanyo adag oo leh
maqaar birbirqaayo oo dhalaalaya

Sida loo Diyaariyo: Isticmaal
yaanyada lagu dhex jarjaray saladhka,
salsada, ama basbaaska

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



Hadda Lagu Heli karo Af-Soomaali!

Mareegta Celebrate Your Plate
ayaa hadda lagu heli karaa oo
ku qoran 3 luuqadood: Af-
Ingiiiris, Af-Isbaanish, iyo Af-
Soomaali. Waxaad luuqadda
mareegta beddeli kartaa
adigoo gujinaya dhinaca midig
ee sare.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

