



Bariiska iyo Saladhka Digirta Leh

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

Luuliyo 2018



Faahfaahinta Kooban ee Wax-soo-saarka: Sabuulka Jaalaha ah

Xilliga Ugu Wanaagsan: Luuliyo-Oktoobar

Bislaanshaha: si aad u hesho sabuulka ugu wanaagsan, soo qaado dhego leh qolof cagaaran, dun cusub, iyo safaf adag oo lafta ah. Tani waxay hubin doontaa qayb Wax-soo-saar oo cusub oo dhadhan fiican leh!

Sida loo nadiifiyo: ka saar caleemaha, dunta, iyo dhogorta dhegta korkeeda. Ku dul fur biyaha adigoo adeegsanaayo buraashka xoqida khudaarta.



SNAP-Ed Snapshot

Ka qaybgalayaasha Ismaamulka Clermont DD waxay xagaagooda la bilaabeen Kaaliyaha Barnaamijka, Becky, iyo **Caafimaadka u Cun** ee Fasalka SNAP-Ed ee xafiiska Laanta OSU ee Ismaamulka Clermont. Ka qaybgalayaashu waxay ku raaxaysanayeen samaynta Tufaax-Mircoodka iyagoo baranaya hadhuudhka isqaba iyo miraha.



Talooyinka Wax Beerashada

Ma leedahay guriga geedaha ama dhirta? Isticmaal biyaha roobka si uu kaaga caawiyo inay xoog u soo kobcaan! Iyo qaybta ugu fiican? Waa BILAASH!