

Fariin gaar ah oo ku socota Awoowe ama ayeeyo

Caruurtu waa qeyb muhiim ah oo qoyska ka tirsan. Dhamaan teenba waa aynu jeel nahay caruurta aynu u nahay awoowe ama ayeeyo isla markaana waxaan jecel nahay iney u koraan si quwad iyo caafimaad leh. Laakiin dhibaato weyn ayaa jirta bulshooyinka dhexdooda taasi oo ay caruurtu yeeshaan cayil aad u badan marka ay da'doodu aadka u yar tahay.

Marmarka qaarkood caruurta aynu u nahay awoowe ama ayeeyo waxaynu tusnaa jacayl taasi oo aynu u keeno raashino ay aad u jecel yihiin. Laakiin marmarka qaarkood raashinadaasi caruurta uma fiicna waayo maaha kuwo caafimaad leh.

Awoowe iyo ayeeyo ahaan waan caawin kartaa caruurteena si ay u noqdaan kuwa caafimaad qaba oo quwad leh. Caruurta waxay u baahan yihiin in la siiyo raashino caafimaad leh iyo dhaqdhaqaaqa jidhkooda oo la kordhiya sida ciyaaraha.



Maxaad qaban kartaa?

Ku taageer caruurtaada dadaalka ay ugu jiraan iney ku quudiyaan caruurtooda raashin caafimaad leh, kuna guubaabi ciyaaraha firfircoon .

Ahow tusaale fiican oo ay ku deyaan caruurta aad u tahay awoowe ama ayeeyo.

- Caruurta aad u tahay awoowe ama ayeeyo ku cun hortooda raashinada caafimaadka leh sida khudaarta iyo miraha.
- Tus firfircooni caruurta aad u tahay awoowe ama ayeeyo.
- Cab biyo halkii aad ka cabi lahayd cabitaanada son korta leh ama shaah.
- Yaree waqtiga telefishanka ilaa in ka yar hal saac maalintiiba ama dami marka ay kula joogaan caruurta aad u tahay awoowe ama ayeeyo.

Hadyad ahaan u sii raashinada caafimaadka leh.

- Ugu keen miraha iyo khudaarta si ay uga dhigtaan cuntooyinka ku meel gaarka ahaan loo sii cuno.
- Isku day inaad biyo siisid marka ay caruurta haraadaan halkii aad ka siin lahayd cabitaanada leh sonkorta sida kuwa leh aashitada, nooca cabitaanka loo yaqaan (Hi-C) iyo kuwa budada ah ee la qaso (Kool-Aid).
- U keydi munaasibad gaar ah cuntooyinka macmacaan ka ah sida Bataatiga la shiiley, bataatiga yar yar oo baa-

kooyinka ku jirta, buskudka, doolshada, doolshada yar yar oo baakooyinka ku jirta iyo nacnaca.

U ogolow caruurta iney doortaan nooca cuntooyinka.

- U ogolow caruurta iney go'aasadaan goorta ay rabaan iney wax cunaan.
- U ogolow caruurta iney go'aansadaan xiliga ay dhameeyaan raashinka.
- U ogolow caruurta iney ka dhex doortaan nooca ay rabaan raashinka aad u diyaarisey.
- Ha ku guugaabin caruurta iney dhameeyaan dhamaanba raashinka ama ay cunaan wax badan – kaliya waxay yaqaanaan marka ay cunaan in ku filan!

Tus caruurta inaad jeceshahay adiga oo la sameynaya waxyaabaha ay jecel yihiin halkii aad raashin ka siin lahayd.

- Wada ciyaara.
- Cabaar socod dheer wada qaata.
- U sheeke, u hees, ama wax u akhri.
- Dhumaaleysta, dhakowleyn/hangooleyn ama wada jaasa.
- Wada abuura beerta yar ee guriga ku taal.
- Sii si aad uga farxiso xunbada yarta ah ee dhalooyinka ku jirta ee lagu ciyaaro, balooni, geed yar oo biyo lagu shubo oo ciyaalku isku finiiniyaan halkii aad ka siin lahayd nacnac, bataati la shiiley iyo cabitaanada sonkorta leh.

Laga soo xigtey http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#fm12



Warqadani war baahinta ah waxaad ku heli kartaa siyaabo kala duwan oo qofkii laxaadka daran wuxuu la soo xiriiri karaa Wasaarada Caafimaadka ee Missouri iyo Adeega dadka waayee ka ah 573-751-6204. Dadka ka laxaad daran maqalka ama araga teleefankoodu waa 800-735-2966. CODKA 800-735-2466. Adeegyada waxaa loo bixiyey iyada oon lagu saleynin wax takoor ah. FURSAD LOO WAD SIMAN YAHAY/SHAQO GALIYE ILAALIYA SHARCIGA XUQUUQDA IYO XADGUDUBKA. USDA waa bixiye fursad loo wada siman yahay.