

WAX CUNITAANKA BADAN:

MIRAHA IYO KHUDAARTA



Waad ogtahay in cunitaanka miraha iyo khudaarta ay muhiim tahay – laakiin maalmaha qaarkood waa ay adag tahay in la cuno.

Iskuday inaad ku darsato ugu yaraan hal xabo oo mir ah ama khudaar ah raashin kasta iyo cuntooyinka fudud kasta oo aad cuneyso. U isticmaal tusaalooyinka hage ahaan!

QURAAKADA

- Moos cad-cad ujaran kudarso siiriyaal qabow.
- Kuqas khudaarta beeriga oatmeal-ka.
- Maraqa tufaaxa dusha kamarmari canjeerada.



QADADA

- Kadhigo khudaarta lajar-jaray/saladhka qadadaada. Ku billoow caleemaha salaarka cagaarka ah ee yara madow sida bagalka. Ku qas qaar kamid ah khudaarta midabada leh, oo la jarjaray sida barbarooniga, yaanyada, barokooliga, iyo kaarootada. Kudar oranjida mandarin, hilib digaag oo karsan, hilibka shinbirta turki, hilib la solay, ama digir. Ku qas khudaar lajarjaray/saladh leh dufan yar.
- Kudar khudaarta hanbeegarkaaga sida caleemaha salaarka cagaarka ah ee yara madoow, yaanyo jarjaran, basal jarjaran, barbarooni iyo afokaadho.
- Khudaarta dheeraadka ah kudarso maraqaada sida kaarootada, basasha, yaanyada, iyo misirta.

CUNTOOYINKA FUDUD

- Cun barokooli ceyriin ah, kaarootada, kabashka, yaanyada, iyo barbarooniga jarjaran oo leh dufan yar.
- Iskuday qaraha ama khudaarta jaalaha ah ee cantaloupe oo jarjaran.
- Dusha kamarmari tufaaxa xalleefta dheecaanka lowska ama cad-cadka jarjaran ee mooska.
- Dhexgeli beeriga caanaha la fadhiisiyey.



CASHADA

- Kudar khudaarta cuntadaada kuu karsan. Tusaale ahaan, iskuday:
 - Kasarada hilibka digaaga ee la shiilay oo leh misir, kaarooto, galley, ama digirta cagaaran
 - Cunto bariis ah oo leh barokooli, isbinaajka, kaarooto, ama misir
- Iskuday bataati la dubay. U dub sida baradhada.
- Soo iibso bacaha sajalka ah ee khudaarta la qaboojiyey. Kaguro waxa aad ooga baahan tahay waxa kalena ku celi qaboojiyaha.
- Ku darso khudaar qasacadaysan biyo 100% juus ah ama biyo caadi si aad u sameyso cunto macaan.

TILMAAN

Dooro miraha guud halkii aad ka dooran lahayd cabitaanka miraha. Miraha guud waxay leeyihiin xargo oo kudharjinaayo waxayna ka sokor yar yihiin cabitaanka.

MIRAHA IYO KHUDAARTA:

- Waxay u dhadhamaan si wanaagsan.
- Kasamee cunto fudud.
- Waa ay sahlan tahay in la diyaarsho.
- Waxay bixiyaan waxyaabo badan oo ah fitamiino, macdan, iyo xargo-xargo.
- Waxay ka caawiyaan kahortagga xanuunada wadnaha iyo kansarka!

INTA LA CUNO MAALIN KASTA

Carruurta da'dooda u dhaxeeyso (1-5 sano)	Dadka waaweyn	Maxaa udhigma 1 koob?
1 – 1½ koob oo miro ah	2 koob oo miro ah	1 koob oo miro ama miro la shiiday ah; ½ koob oo miro la qalajiyey ah
1 – 1½ koob oo khudaar ah	3 koob oo khudaar ah	1 koob oo khudaar cayriin ah ama mid la kariyey; 2 koob oo khudaarta caleemaha leh ah