



TILMAAMAHA KORDHINTA MIISAANKAAGA

Adigga ama cunugaaga ayaa dhibaato kuqab kara helida miisaanka laga rabo sababo dhawr ah awgood. Dadka qaar ayaan cuninba cunto kufilan ama yareeya cuntada ay cunaan. Dad kale ayaa oomateedku kaxiranyahay, lalabooda ama xanuun qaba aana doonayn inay cunto cunaan.

ISKUDAY TILMAAMAHAAN:

Jadwal usamayso cuntooyinka iyo kuwa fudud

- Cun cuntooyin yar, oo joogto ah si ay kaaga caawiyaan oomated caafimaad qaba. Qorshayso 3 xili cunto iyo 2-3 jeer ood cunto fudud cunto maalinkasta.
- Fikradaha Cuntooyinka Fudud ee degdega ah - buskudka iyo jiiska, yooqadka iyo miraha, subaga duban ee lawska, miraha iyo lawska layskudaray, ukunta adag ee lakariyay, tuna ama ukun saladh buskud leh.
- Fikradaha cuntooyinka Degdega ah - baradhada duban ee ladulsaaray basbaaska, khudaarta iyo mariiska shiilan, cayshka digaaga ama hilika lo'da leh, quesadilla, dheecaanka digirta.

Xiliga cuntada

- Kadhig xiliga cuntada mid farxad leh. Cunistu waxay raaxo leedahay marka lagu cuno meel farxad, iyo nasiino leh.
- Qoys ahaan wax iskula cuna markasta ooy maqcquul tahay.
- Kayaree carurta waxa dareenkooda siijeedinaaya sida taleefanada gacanta iyo TV ga inta cuntada lacunaayo. Diirada saar wax cunista.

Mudada udhaxaysa cuntooyinka waawayn iyo kuwa fudud

- Oomateedkaaga udayso cuntooyinka waawayn iyo kuwo fudud ee kuuqorshaysan. Iskajir cunista cadad yar oo cunto ah maalintii oo dhan.
- Cab biyaha inta udhaxaysa cuntooyinka waawayn iyo kuwa fudud. Cabitaanada kale ayaa caloosha kaabuuxinaaya cuntada kalana kaahor istaagaaya.

➤ TILMAAN <

Maalinkasta samee jimicsiga jirka. Jimicsiga fudud ayaa kor uqaada oomateedka.



CUNTOOYINKA KALOORIGA BADIYA

Kudar kalooriyo cuntooyinkaaga waawayn iyo kuwa fudud ado raacaaya fikradahaan:

CUNTO:	ISTICMAALKA LASOO JEEDSHAY:
JIISKA	<ul style="list-style-type: none"> • Cun cunto fudud ama kudarso sanwijka. • Kudarso kaseeroolada iyo maraqa. • Kuqoosh baastada ama khudaarta.
UKUNTA	<ul style="list-style-type: none"> • Kuqas hilibka iyo kaseeroolada. • Kudar ukunta adag ee lakariyay saladhyada.
SUBAGA LAWSKA	<ul style="list-style-type: none"> • Mari bur hogayska iyo miraha. • Kudar subaga lawska jalaatada caanaha.
CAANO BOORAHA	<ul style="list-style-type: none"> • Kuqas duubka, maraqa, kaseeroolada, hilibka, iyo baradhada ridqan. • Kudar 2-4 Qaado oo caano boore ah kunadar 1 koob oo caano ah.
ISKUDARKA QORAACDA BOOBSIISKA AH	<ul style="list-style-type: none"> • Kudar caanaha.
MIRAHA IYO LAWSKA QALALAN (dadka waawayn iyo caruurta kawayn 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Ucun cunto fudud ahaan ama kudar seeriyaalada. • Kudar yooqadka ama kucun dusha jalaatada.
GRANOLA	<ul style="list-style-type: none"> • Kuqas macmacaaka, mafinka, iyo canjeelada. • Kuwalaq yooqadka ama seeriyaalka.
AFAKAADHADA AMA GUACAMOLE	<ul style="list-style-type: none"> • Kudar sanwijyada iyo saladhyada. • Kudar malaadada jiiska ama malaadada soorta ee khudaarta lagu qoosho.
SUBAGA IYO SALIIDAHA	<ul style="list-style-type: none"> • Kudar subag boorashka, bur hogayska, jeexyada khudaarta, bariiska, iyo khudaarta karsan. • Mari subaga rootiga kahor intaadan subaga lawska marin. • Khudaarta Sauté oo saliid kujirto.
ROOTI SAMAYNTA	<ul style="list-style-type: none"> • Hilibka rootiga kuduubo.

TILMAAN: Sii qorshayso cuntooyinka fudud markaad guriga kamaqantahay.

XASUUSIYAAL:

- Caruurta qaar ayaa yaryar sabab laxariirta waalidkood ayaa waxyar ahaa. Ilaa inta ilmuhu xawaae yar kukoraayo uuna tamar qabo, way wanaagsan tahay!
- Cun caadiga ah ee miiska, si ay kor ugu qaadaan koloriyada. Nafaqooyinka dheeraadka ah waxaa loogu talagalay dadka xanuunada qaba. Haddi aad qabto walaacyo la xariira xanuun kala hadal dakhtarkaaga daryeelka ama dakhtarka cuntooyinka.



Haayadaan waxay bixisaa fursad loosimanyahay.