

DOORO SAXAN CAAFIMAAD QABA

OO CARUURTA LOOGU TALAGALAY

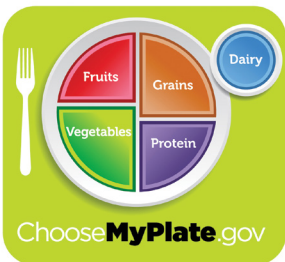


Kacaawi cunugaaga inuu sifiican wax ucuno, uu nashaado yeesho, uuna caafimaad asagoo leh koro. Caruurta ayaa caawimaad ugu baahan siday cunto caafimaad leh ucuni lahaayeen ayna ulahaan lahaayeen dabeecad jir ahaan uroon.

Maalikasta kudar cuntada khudaar, miro, galay, iyo barootiino. Adeegs timaanta MyPlate si aad iskugu dheeli tirto cuntooyinka maalintii oo dhan aadna cunugaaga uga caawiso helitaanka feetamiinada iyo macaadinta uu rabo.

SAXANKA CUNUGAAGA KABUUXI CUNTO CAAFIMAAD LEH:

- Dooro cuntoyin kaladuwan - cuntooyinka ugu fiican waxaa kujira nooc kasta oo cun ah.
- Kadhig nus kamid ah cuntada cunugaaga khudaar iyo miro.
- Dooro cuntoyinka badan oo kakooban haruur, sida boorashka, rootiga haruurka, iyo bariiska baroonka.
- Si ilmaha caano dufan aan lahayn ama uu kuyaryahay (1%).
- Sii biyo ilmaha halkuu kacabi lahaa cabitaanka miraha ama cabitaanada sonkoraysan.
- Marar aan joogto ahayn waa caadi, laakiin iskajir inaad cuntooyinka kabadiso sida - dolshaha, macmacaanka, jalaatada, jibsiga, iyo cuntooyinka fudud ee miraha.



TILMAAN

Inta lagu jiro maalinta oo dhan, kadhig nus kamid ah waxa qoyskaagau cuno miro iyo khudaar; nuska kalana haruur iyo baratiino.

AAN SOCONO!

Jimicsiga ayaa bashaal u ah qoyska oo dhan. Dooro shaqoyinka qofkasta jecelyahay kadibna biloow inaad kudarto hawlahaaga joogtada ah. Inuu qofku jimicsi sameeyo waxay kacaawisaa inuu helo caafimaad, uuna sifiican wax ucuno uuna seexdo.



Kadooro cuntooyin caafimaad qaba koox kasta oo cuntoyinka ah:

BAROTIINKA

Cun barotiin. Lawska, digirta, misirta, hilibka doorada, miraha, cuntada bada, ukunta iyo hilibka ceeriin aya ah dookhyo anaagsan.

Is kayaree hilibka awarshadeeyay sida hot dogs iyo digaaga.

KHUDAARTA

Noocyo badan kadooro khudaarta. Iskudar khudaata gaduudan, banbeelmada iyo khudaarta caleenta cagaar madoowga ah sida yaanyada, baradhada macaan iyo barakooli.

Kadhig nus kamid ah cuntada miro iyo khudaar.

GALAYDA

Dooro baastada haruurka guud, seeriyaalka, tortilaas iyo rootiga.

Xaqiiji in erayga koobaad ee maadooyinka cuntadu uu yahay “whole”.

CAANAHA

Kordhi kaalshiyaamkaaga. Caruurta sii caano markay cuntada cunayaan.

Caruurta da’doodu tahay 2 iyo kasii wayn: Sii caano aan dufan lahayn ama dufanku kuyaryahay, yooqadka ama jiiska.

MIRAHA

Miraha diirada saar. Sii ilmaha miraha lacuno sida jeexyada tufaaxda, banbeelmada iyo jeexyada dhagaloowga.

Si ilmaha dheecaanka miraha oo 100% ah adoo kasiinaaya cad yar marar aan badnayn.

DOOKHYADA TUSALAHA

QURAACDA

seeriyaalka haruurka guud caano moos yar

CUNTOOYINKA FUDUD

Bukudka iskuwareega ah 100% dhecaanka miraha

QADADA

Tarki iyo jiis sandwich sanwij haruur guud leh rootiga haruurka digirta cagaaran oo karsan banbeelmo yar caano

CUNTOOYINKA FUDUD

yoogadka jeexyada tufaaxda qudaar xeebeedka

CASHADA

digaag duban kaarooto karsan ama lajarjaray barokooli karsan baastada qamadiga seekada ah caano

