

# CUNTOOYINKA FUDUD EE

## CARUURTA



Cunista cunto fudud muhiim aay utahay si looga caaiyo in calooshooda yar markasta buuxdo. Sii ilmaha 2 ilaa 3 jeer cunto fudud maalinkasta si aad udhawrto farxadooda iyo caafimaadkooda. Raac tilmaamahaan QURUXDA badan si aad cunto fudud oo caafimaad leh usiiso ilmaha.

### **S - FARIISO OO DIIRADA SAAR**

Usamee goob iyo xili gaar ah cuntooyinka fudud. Tani waxay caruurta usahlaysaa inay diirada saaraan cuntada ayna ogaadaan dareenkooda gajada iyo dharagta.

### **M - NOOC KASTO OO CUNTADA AH WAA MUHIIM**

Dooro cuntooyin kaladuwan oo kakalasocdo noocyada cuntada si aad cuntooyin fudud uga samayso cuntooyinka yaryar ee cunugaaga. Yoolku waa in cuntooyinka fudud ay kakoobnaadaan 2-3 kamid ah 5 kooxeed ee noocyada cuntada.

### **A - MUHIIMAD SII CADAD ILMAHA KUFILAN**

Sii cunuga cunto fudud oo yar haduu dheeri ubaahdan, ugu badi.

### **R - DIB UGA FAKAR CABITAANADAADA**

Hadii cunugaagu caanaha kabado, dheecaanka ama cabitaanada sonkoraysan maalintii oo dhan, waxaa suuragal ah inuusan cunto ubaahan. Kudhiirigali cunugaaga inuu biyo cabo.

### **T - WQTI UYEEL CUNTOOYINKA FUDUD**

Muddo udhaxaysii cuntooyinka fudud maalintii oo dhan. Inaad cuntooyinka kusookoobto kudhawaad labo saacadood kahor cuntooyinka caadiga ah waxay kacaainaysaa cunuga inuu lahaado oomateed caafimaad qaba.



## CUNTOOYINKA FUDUD EE DEGDEGA AH:

- Mro nadiif ah (sii jeex afkoodu qaado ilmaha aadka uyaryar)
- Yoogadka
- Seeriyaal
- Buskudka Xoolaha
- Buskumka Qamadiga
- Jiiska/farmaajada
- Ukunta adag ee lakariyay
- Cunto duban
- Khudaarta ceeriinka ah\*
- Popcorn\*
- Raisins\*

*\*caruurta kawayn da'da 3 sano jir*

## CUNTOOYINKA FUDUD EE COMBO:

- Salar dusha laga mariyaya subaga lawska iyo raisins\*
- Maafinka Ingiriiska oo dusha laga saaray maraqa baastada iyo jiis laduubay
- Rooti duban oo dusha laga mariyay burcadka lawska iyo moos lajarjaray
- Yooqad lagu daray beeriyo iyo jeexyo yaryar oo granola ah
- Jeex sanwij ah oo lagu daray jeexyo tufaax ah
- Jiis iyo buskudka haruurka
- Kaarooti ceeriin oo ladhaxgaliyay ranch\*

*\*caruurta kawayn da'da 3 sano jir*

