



## CUNTOOYINKA

### FUDUD EE CARUURTA

Cunugaaga ayaa koraaya oona baranaaya waxyaabo badan! Wxuu baranayaa sida loo isticmaalo koobka, qaadada, iyo sida uu naftiisa uquudinaayo.

Calooshiisa yar, markasta oo uu cunto cuno uuna cabitaan kabado macno wax wayn ayay utahay. Sii cunugaaga cuntooyin nafaqo leh iyo cuntooyinka caadiga ah iyo kuwa fudud si uu caafimaad uhelo, sifiican ugu koro uuna wax ubarto.

## MAXAY TAHAY IN CUNUGAYGA YARI CUNO?

Cunugaaga ayar waa inuu cunaa isla cuntooyinka inta badan aad cuntaan adigga iyo qoyskaagu. Wali wuxuu baranayaa sida looruugo oo loolaqo cuntooyinka cusub, sidaas awgeed waa muhiim inaad siiso cuntooyin badqab uleh si uu ucuno.

- **DUSHA CUNTADA:** Cuntada jarjar kana dhig  $\frac{1}{4}$  ilaa  $\frac{1}{2}$  inji. Sii cunuga cuntooyin jilicsan, ay fududahay in laraabsho lana liqo.
- **KALA DUWANAANTA:** Kacaawi qoyskaaga oo dhan inay caafimaad lahaadaan adoo sinaaya miro iyo khudaar kaladuwan, barootinn cusub, iyo huur guud maalikasta. Hadba markuu cunugaagu cuno cuntoyin dhadhano kaladuwan leh, ayuu jaceel dheeri ah uqabayaa cuntooyin dheeri ah.

## TILMAAMAHA BADQABKA CUNTADA

- Khataraha cunto karinta: kafagoow cuntooyinka aadka ubuuran, cuntooyinka dhagdhaga leh, iyo cuntooyinka kae ee dilaaca sida cinabka guud, hot dogsyada, iyo baarqubta.
- Kafagoow cuntooyinka leh bakteeriyada ee cunugaaga xanuunka kuridi kara:
  - Cuntooyinka ceeriin iyo kuwa aan lasifayn: sida caanaha ceeriin, jiiska aan lasifayn iyo kaluunka ceeriin (sushi).
  - Hilibka aan aadka lookarin, digaagta iyo ukunta.
  - Hot dogska qaboow, iyo hilibka kale ee lagu qadeeyo. Hadaad ilmaha siiso, dabka saar ilaa kakululaadaan kadibna qabooji intaadan ilmaha siin.



## ABCS YADA CUNTOOYINKA FUDUD:

### **Uogolow cunugaaga inuu cuntada doorto.**

Kawaalid ahaan, shaqadaadu waa inaad go'aamiso waxa, goorta, iyo goobta cuntada caadiga iyo kcuntada fudud lacunaayo. Shaqada cunugaagu waa inuu go'aansado cuntooyika uu cunaayo iyo cadadka u cuntada kacunaayo.

**Lahoow dulqaad.** Curuurta yaryar ayaa wasaq badan katagi kara markay cuntada cunayaan - waa sidaan qaabka ay wax kubartaan. Iskuday inaad kawalwalin cuntada ay daadiyaan.

**Doodo inaad qoys ahaan wax uwada cuntaan.** U ogolow cunugaaga yar inuu miiska wax kula cuno qoyska intiisa kale.

## CUNTOOYINKA DEGDEGA AH EE FUDUD

- Digir lagu daray bariiska aroonka oo miro lasaaray.
- Ujarjar sanwij jiis leh adoo kudaraaya khudaar.
- Khudaarta Sautéed iyo digaag jarjaran oo lagu daray baastada haruurka guud.
- Digaag lagu kariyay khudaar, tofu iyo bariis.

## TILMAAMAHA:

Sii cunugaaga cunto yar. Haduu wali cunto kale rabo, cunto badan ayaad siin kartaa.

Hadaan cunugaagu doonayn inuu wax cuno, waa CAADI arintaasi. Kabaryida ama kuqasbida cunugaaga yar inuu cuntada cuno ama “uu saxankiisa baneeyo” waxay keeni kartaa inuu cunugu cuntada iskabadyo uuna aad ucayilo.

Kudhiirigali qofkasta inuu miiska joogo ayna siiheekaystaan ilaa qofkasta oo qoyska kamid ah cuntada dhamaysto.

## U OGOLOW I CUNUGAAGU ISKIIS WAX UCUNO

- Sii cunuga cuntooyinka faraha lagu cuno.
- Inuu barto cunista cuntada waxay noqon kartaa wax wasaq badan.
- Bar cunuga inuu barto sida qaado jilcan wax loogu cuno.
- Cuntada usaar baaquli yar oo geeso laqabto eh si uu cuntada ugu qaato qaadada.

