



## LALABO IYO MATAG

INTA AAD XAAMILADA TAHAY



Isbadalada jirkaaga kudhaca markaad uurka leedahay. Inaad xanuun kadareento caloosha ama mataga waa calaamado badanaa dhaca 3 ama 4 bilood ee ugu horaysa uurka. Markaad gaarto bisha 4aad ee uurkaaga, waxay ubadantahay inaad bogsooto.

### HADAAD XANUUN DAREENTO

- 1 Si joogto ah wax ucun, 5 ama 6 jeer maalintii. Calool banaan waxay kordhin kartaa xanuunkaaga.**
  - › Iskuday inaad cunto cadad yar oo cunto ah saacadood 2 ilaa 3 saacadood ita maalintu socoto.
- 2 Cun cunto kasta oo kudajin karta.**
  - › Cun cuntooyinka aad jeceshahay.
  - › Cun seeriyaalka qalalan iyo buskud seeko ah markaad xanuunsan tahay. Kuhayso markasta buskudka sariirtaada waxyarna kacun kahor intaadan seexan.
  - › Iskuday inaad cunto cuntooyinka dhanaan ama cusbada leh. Haweenka qaar ayaa jecel cuntooyinka xaraarada leh ama dhanaan sida liinta, ama cuntooyinka cusbada leh sida pretzels iyo jibsiga, kuwaasoo yareyn kara xanuunka subixii.
- 3 Kafogoow cuntooyinka xanuunka kugu ridi kara.**
  - › Cuntooyinka basbaaska leh iyo cuntooyinka dufanka badan ayaa xanuun kugu ridi kara. Iska yaree ama iska ilaali maraqa kulul iyo basbaaska budada ah. Iskadhaaf cuntooyinka shiilan, subaga, duubabka saladhka, gravy, cayshka, suugada, iyo donuts-ka.

Xataa hadaad xanuunsato, wali waa inaad cuntaa cuntooyin iyo cabitaano. Haddii aadan cunto cuni karin, wac dhakhtarkaaga.



#### 4 **Kafogoow waxyaabaha aadka usoo ura.**

- Fur daaqadda si aad uhesho naacaaw nadiif ah aariyadana guriga uga saarto.
- Dadkal kale cuntada hakuukariyaan haday suuragal tahay.
- Fikradaha qaar waxaa kamid ah: miraha cusub, ukunta adag ee lakariyay, yooqadka, jiiska kooteejka, sherbet, jiiska, buskudka, iyo seeriyaalka.

#### 5 **Cab cabitaanada inta udhaxaysa xiliyada cuntada badalkii aad cuntada lacbi lahayd.**

- Si yaryar ukabayso. Dhamaan caitaanadu waa muhiim — iskuday barafka, popsicles, cabitaanka qasan, dheecaan, ama brothka.
- Markasta wax cab, gaar ahaan hadaad matagayso.



#### 6 **Jooji ama ishayaree sigaarka.**

- Qaar badan oo kamid ah haweenka ayaa fiicnaada marka ay joojinayaan sigaarka waxayna kaa caawinaysaa inaad caafimaad dareento.

#### 7 **Iskuday inaad badanaa nasato.**

- Inaad aad udaasho waxay kasiidari kartaa “xanuunkaaga subixii”.

#### 8 **Raadso qaabka ugu fiican ee aad kucuni karto feetamiinka hoyada maalinkasta.**

- Iskuday inaad cunto feetamiinadaada hooyada markaad cuntada cunayso ama xili danbe maalintii.
- Hadaad wali xanuunsanayso, hajoojin cunista feetamiinadada hooyada. Kacodso dhakhtarkaaga inaad cuni karto feetamiino heer sare ah oo iskudar ah ama inaad cuni karto feetamiinada caruurta ruugi karaan. Markaad dareento caafimaad, waxaad siiwadi kartaa mar labaad feetamiinkaaga hooyada.

