



biyaha  
ka dhigo  
cabitaanka  
aad  
dooratay

# Cunto Cunidda Wanaagsan Iyadoo

## LA RAACAYA HAGAHA CUNNADA EE CANADA

### TALOoyIN DHAQSO AH OO KAA CAAWINAYA QAADASHADA QADADA:

Ogow noocyada cunnada ee iskuulka laga bixiyo. Iskuulada qaar waxaa ka jira barnaamijyo raashin iyo cunto fudud, marka uma baahnid inaad qaadata cunto fudud oo dheeri ah.

Caruurtaadu ha ka qaybqaateen. Iyaga doorashooyin sii, oo ha doorteen, hana kaa caawiyaan qaadashada cuntada.

Fayoqabka cuntada ka fakar. Isticmaal baraf si aad cuntooyinka qabow ugu hayso qabow. Cuntooyinka kulul sida (tusaale, maraq) isticmaal tarmuus, si aad u xaqiijiso inay kulayl sii ahaadaan. Si aad tarmuuska u kululayso cuntada ka hor, waxaad ku shubi kartaa biyo kulul, oo aad ka daadin kartaa ka dib.

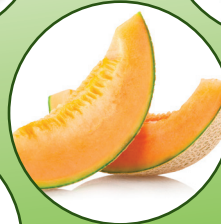
*Waa tan si fudud oo aad ku xaqiijin karto in qadada cunuggaaga ay ku jiraan qudaar iyo furuud, raashin iyo cunto fudud oo walba.*

*Dooro 2 qudaar ah iyo furuud*

*1 cunto oo miro buuxa laga sameeyay*

*1 Cunto boritiin leh*

### Dooro **2 QUDAAR AH IYO FURUUD**



## Dooro 1 CUNTOOYIN MIRO BUUXA LAGA SAMEEYAY



## Dooro 1 CUNTO OO BORITIIN LEH



Doorashada qadada iskuulku waxay qof walba u noqonaysaa mid sidii hore ka duwan...

Qof walba uma baahna inuu iskuulka u qaato karooto curdan ah, ama farmaajo iyo buskud. Doorro qadooyin waafaqsan dhadhanka, hab-nololeedka iyo dhaqanka qoyskaaga.

Waxaad xasuusin ahaan u isticmaali kartaa saxanka dheelitirka ee Hagaha Cuntada ee Canada, si aad cuntooyin kala duwan ugu qaadato qado ahaan iyo cunto fudud. Maraq tusaale ahaan, waxuu yeelan karaa boritiin (tusaale digaag, digir), qudaar (tusaale saladh, karooto, isbiinij), iyo cuntooyin miro buuxa ah (sida qamadi, bariis, baasto) oo dhamaan ku qasan hal koob!

### **MA QAADANAYSAA WAXYAALO SOO HARAY?**

Waxyaalaha cashada ka soo haray ayaa noqon kara qado iskuul oo wanaagsan! Baraf ku qaad haddii qabow lagu cuno, ama tarmuus kulul ku qaad haddii ay tahay cunto kulul.

**Xasuusin: Hubi siyaasadaha xasaasiyadda ee iskuulkaaga, si aad u ogaato cuntooyinka loo ogol yahay iskuulka.**

Si aad u hesho macluumaad dheeri ah booqo hagaha cuntada Canada [www.canada.ca/foodguide](http://www.canada.ca/foodguide) ama [www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca). Si aad lacag la'aan khabiirka cuntada ula hadasho, Telehealth Ontario ka wac 1-866-797-0000.