

••••• OON AYA IHAAYO •••••



Waan ognahay inay muhiim utahay caruurta inay cunaan cunto caafimaad leh. Xasuusnoow, in cabitaanada aad ilmaha siiso ay leeyihiin kalooiyo badan iyo nafaqo muhiim ah, sidoo kale! Kacaawi cunugaaga inuu isbaro dabeecada cabista cabitaan caafimaad leh adoo raacaaya tilmaamahaan.

1. KUDHIIRIGALI BIYAHA

- Sii biyo mudada udhaxaysa cuntooyinka.
- Ahoow tusaale wanaagsan - haduu cunugaagu ku arko adoo biyo cabaaya, waxay ubadan tahay inuu asaguna cabo!
- Kadhi biyaha lacabaayo baashaal adoo siinaaya koob qaas ah!
- Ayadoo qaboow sii!
- Ukeen biyo kujira kob ama dhalo.

2. LASOCO CADADKA CAANAHA UU CABO

- Ilmaha ayaa ubaahan kudhawaad 2 koob (ama 16 ounces) oo caano ah maalintii si ay caafimaad ulahaadaan. Wax kabadan cadadkaas waxay buuxinaysaa calooshooda yar cunugaaguna wxuu calool waayi doonaa cuntooyinka.

••••• TILMAAN •••••

Cab caanaha xiliga cuntada. Inaad caano siiso markuu cuntada cunaayo inuu cunugaagu helo kaalshiyaam kufilan.

3. YAREE DHEECAANKA MIRAHA

- Sii ilmaha dheecaan 100% nadiif ah.
- Kusoo koob dheecaanka kudhawaad ½ koob (4 ounces) maalintii. Caruurta ayaa jecel dheecaanka miraha waayo waa macaan, laakiin dheecaan badan ayaa kordhinkara kalooriyada. Dheecaanka miraha ayaa leh sonkor dabiici ah kaasoo keeni kara ilko xanuun.





4. SII CUNYOYIN NADIIF AH

- Miraha laqaboojyaya aya ah qaab wanaagsan oo caruurta ay biyo kuheli karaan ayna kucuni karaan cunto fudud oo caafimaad leh.
- Xiliga xagaaga, iskuday inaad samayso mirahaaga gaarka ah adoo kasamaynaaya miraha cusub ama dheecaan qabow.



5. KAYAREE CABITAANKA SONKORTA LEH

- Kadheerow cabitaanada ay sonkortu kabuuxdo sida pop, cabitaanada miraha, kool-aid iyo shaaxa macaan. Cabitaanada sonkoraysan ayaa leh kalooriyaal badan, oon kama bi'inayaan waxayna dhib ugaysanayaan ilkaha cunugaga. Xata macaanka gacan kumayska ah iyo cabitaanada nafaqada dhib ayay kuyihiin ilkaha.
- Kadhaaf cabitaanada ciyaaraha. Cabitaanada ciyaaraha waxaa kujira sonkor badan, waa qaali muhiimna maaha.

TILMAAN

Caruurta waxay ubaahanyihiin kaliya biyo markay firfircoon yihiin yna ciyaaraan!

