

HEY, CARUURTA!

**Diyaarso Qado
Boorso Aad ku
Qaadatid oo
Caafimaad Leh!**

Waa Wakhtigii Qadada!

Jalaskii ama
gambalaalkii ayaa
la garaacay oo waa
wakhtigii qadada.

Boorsadaada
qadada ma ku soo
ridatay cuntooyin
caafimaad leh?



Cun Cunto Leh Midabo Badan

Isku day inaad dooratid cuntooyin leh midabyo kala duwan.
Ku fikir **jeegaan** roob.

Waa wax fiican in midabo badan ka muuqdaan taraygaaga
cuntada sababta oo ah taa macnaheedu waa waxa aad dooratay
noocyoo cunto oo badan oo kala duwan.

Cuntooyin ka Dooro Koox Cunto Kasta

Isku day inaad cuntooyin ka dooratid mid kasta oo ah shanta
koox cunto. Tani waxa ay kaa caawin doontaa inaad diyaarsatid
qado caafimaad leh. Halkan waxa ku yaalaa dhawr fikradood:

- **Khudaar:** dabocase/karooto ama seleri
- **Furut:** tufaax, moos/muus ama istaroobeeri
- **Xabuub:** rooti, tortilla ama bagel
- **Caano:** caano, caano-fadhi/yogeer ama jiis
- **Borootiin:** hilib, subagga lawska ama yicib.



**Rog bogga si aad ugu tababarid
diyaarinta qadadaada!**

Diyaarso Qado Kuu Gaar ah!

Goobo gali cuntooyinka **caafimaad** leh ee aad jeceshahay inaad ku darsatid qadadaada. Isku day inaad dooratid cuntooyin dhamman kala midab duwan oo ka socda koox cunto kasta.



saladh tuna salad oo la galiiyay rooti "sub"



saanwij turki oo saaran rooti xabuub kaamil ah



saanwij bologna



sharaab isboorti



tufaax



buskud jiis leh



saanwij subag laws iyo jeeli oo saaran rooti xabuub kaamil ah



qasac cabbitaan fudud



furut daraya



buskud leh shokolaato fufud ah



yogeer



"chips" bataati



saladh



dabocase curdin ah



yicib isku jirta



caano laga saaray subag



pretzels



buskud xabuub kaamil ah oo wata jeexyo jiis



keeg cunto fudud