

# HEY, CARUURTA!

**Diyaarso Qado  
Dugsi oo  
Caafimaad Leh!**

## Waa Wakhtigii Qadada!

Jalaskii ama  
gambalaakii ayaa  
la garaacay oo waa  
wakhtigii qadada.

Waxa aad taagan  
taha safka qadada oo  
aad sugaysaa inaad  
qaadatid cuntadaada.

Maxaad saaran  
doontaa taraygaaga?



## 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 saaratid taraygaaga.  
Isku day inaad dooratid cuntooyin ka socda  
koox cunto kasta oo aad taraygaaga u yeeshid  
midabo badan!



jeex biitsa



saladh



saanwij turki oo  
saaran rooti xabuub  
kaamil ah



bataati shiilan



baasto xabuub  
kaamil ah oo leh  
suugo hilib



saanwij  
digaag  
shaaxid ah



rooti  
uleed leh  
jiis



dabocase  
curdin ah



jiisbeergar



caano subag  
laga saaray



bataati  
kuus



shaf digaag



kuuskuus  
digaag



juus  
furut



digir cagaaran



tufaax



canab



bataati la  
dubay



buskud leh  
shokooto  
fufuf ah

