

*Talooyinka cuntada
ee carruurta
caafimaadka qabta*



Η δράση αυτή
υλοποιήθηκε στο
πλαίσιο του
προγράμματος του
Ευρωπαϊκού κέντρου
Wegerland "Σχολεία για
όλους - Συμπερίληψη
παιδιών προσφύγων"
στο οποίο συμμετείχε το
σχολείο μας 106ο
Δημοτικό Σχολείο
Αθηνών τη σχολική
χρονιά 2023-2024.



*This notebook
belongs to:
106ο Δημοτικό
Σχολείο Αθηνών
2023-2024*

Σομαλικά (Νιγηρία)

*Αθηνά Πρωτόπαππα
Σχολική Νοσηλεύτρια*

Cunto caafimaad leh, marka lagu daro doorka muhiimka ah ee ay ku leedahay horumarka iyo caafimaadka ilmaha, waxay si weyn u saamaysaa waxqabadka iyo horumarka dugsiga.

Waxaa xaqiiqo ah in hab-dhaqankeena wax-cunida ee dadka waaweyni ay saldhig u yihiin carruurnimada; maadaama ay tahay marka ay bilaabaan dhismooyin.

Nafaqaynta caafimaadka leh ee ubadku maalin kasta waa mid ka mid ah guulaha ugu muhiimsan ee uu waalidku gaadho, iyadoo sidaas oo kale loo ilaalinayo caafimaadka ubadka, wakhtigan xaadirka ah iyo mustaqbalkaba, koriinkiisa jidheed iyo maskaxeedba waa la xoojiyaa, isaga oo xitaa laga ilaalinayo. cudurrada daba-dheeraada ee nolosha dadka waaweyn.

Shuruudda lagama maarmaanka u ah carruurta si ay u qaataan cunto dheellitiran iyo dhaqdhaqaaq jireed maalinle ah qaab nololeed ahaan waa macluumaadka iyo waxbarashada carruurta, waalidiinta, iyo macallimiinta.



TALOOYIN KU SAABSAN CARUURTA

1. Horay u kac oo quraacda waxay kaa dhigaysaa mid caqli badan oo xoog badan!!!
2. Cunto fudud ka qaado guriga ilaa dugsiga.
3. Ka fogow cunista dawaynta iyo mac-macaanka marar badan - miisaanka ayaa kor u kacaya oo ilkahaaga dhaawac gaadhsiiya!!
4. Cab biyo ku filan.
5. Inaad ka door bidayso casiirka dabiiciga ah cabitaannada fudud.
6. Cun cuntooyinka guriga lagu kariyey.
7. Cunista miraha iyo khudaarta maalin walba waxay kaa dhigaysaa mid aad u xoog badan!!
8. Cab 1-2 koob oo caano ah iyo caano fadhi ah maalin kasta si ay ilka iyo lafaha u xoogan yihiin!
9. Iska ilaali in aad wax ku cunto adigoo taagan ama hor taagan TV-ga.
10. Maalin kasta waa inaad wax cuntaa:
Quraac,
Ku qabow dugsiga
Qado
Cunto galabnimo
Casho





Talooyin ku socda waalidiinta

Annaga iyo carruurta waa in aan quraacda.

Waxaan hubineynaa in had iyo jeer ay jirto cunto karsan guriga.

Toddobaad kasta waa inaan karsannaa dhammaan cuntada

(1 mar digaag, 1 mar kalluunka, 1 mar hilib, 1 mar baasto, 1-2 jeer digirta, 1-2 jeer cunto khudaar la kariyey (tusaale digir).

Waxaan daryeelnaa cunnooyinka fudud ee carruurta.

Waxaan ku xaddidnaa cuntada dibadda guriga 1-2 jeer toddobaadkii.

Caruurta kuma abaal gudno nacnac iyo dawooyin.

Waxaan ku baabi'ineynaa maqaasiinka oo leh daawooyin.

Waxaan hubineynaa inaan helno miraha iyo khudaarta maalin kasta.

Waxaan hubineynaa inaan nahay tusaalaha saxda ah

Fikradaha Quraacda



1. 1 koob oo caano ah oo leh malab, boorash iyo walnuts

2. 1 koob oo caano ah, 1 xabbo oo rooti ah oo leh tahini iyo malab ama macaan

3. 1 koob oo caano ah iyo 1 xabbo oo keega guriga lagu sameeyo

4. 1 maraqa bariiska guriga lagu sameeyo iyo 1-2 miro

5. Ku dub jiis iyo yaanyo iyo 1 khudaar ama casiir ah.

6. 1 koob oo casiir dabiici ah oo cusub iyo 1 xabbo oo rooti ah oo leh farmaajo

7. 1 koob oo casiir liin cusub ah, 1 xabbo oo rooti ah oo leh jiis huruud ah iyo 1 ukun la kariyey

8. Omelette leh jiis iyo khudaar iyo 1 xabbo oo rooti ah

9. Cream of oats iyo 1-2 miraha,

10. 1 caano fadhi oo leh miro xilliyeed oo kala duwan iyo malab

11. Smoothie leh caano, muus, malab (+hibka, iniinta, kookaha)

12. 1 ukun la kariyey, 1-2 xabbo oo rooti ah oo jiis ah iyo 1 miro.

FIKIRKA CUNTADA – JABIN

1. Rooti leh jiis jaale ah iyo yaanyo
- 2.1 bar boorash guriyeed oo weyn (oo leh qalalan miraha)
- 3.1 gabal oo pie guriga lagu sameeyo
- 4.1 bunni
- 5.1 pastel
6. Dubo leh omelette iyo khudaar
7. Dubo ukun la kariyey iyo farmaajo
8. Ku dubay tahini iyo malab
9. Qaar ka mid ah nuts
10. Miraha

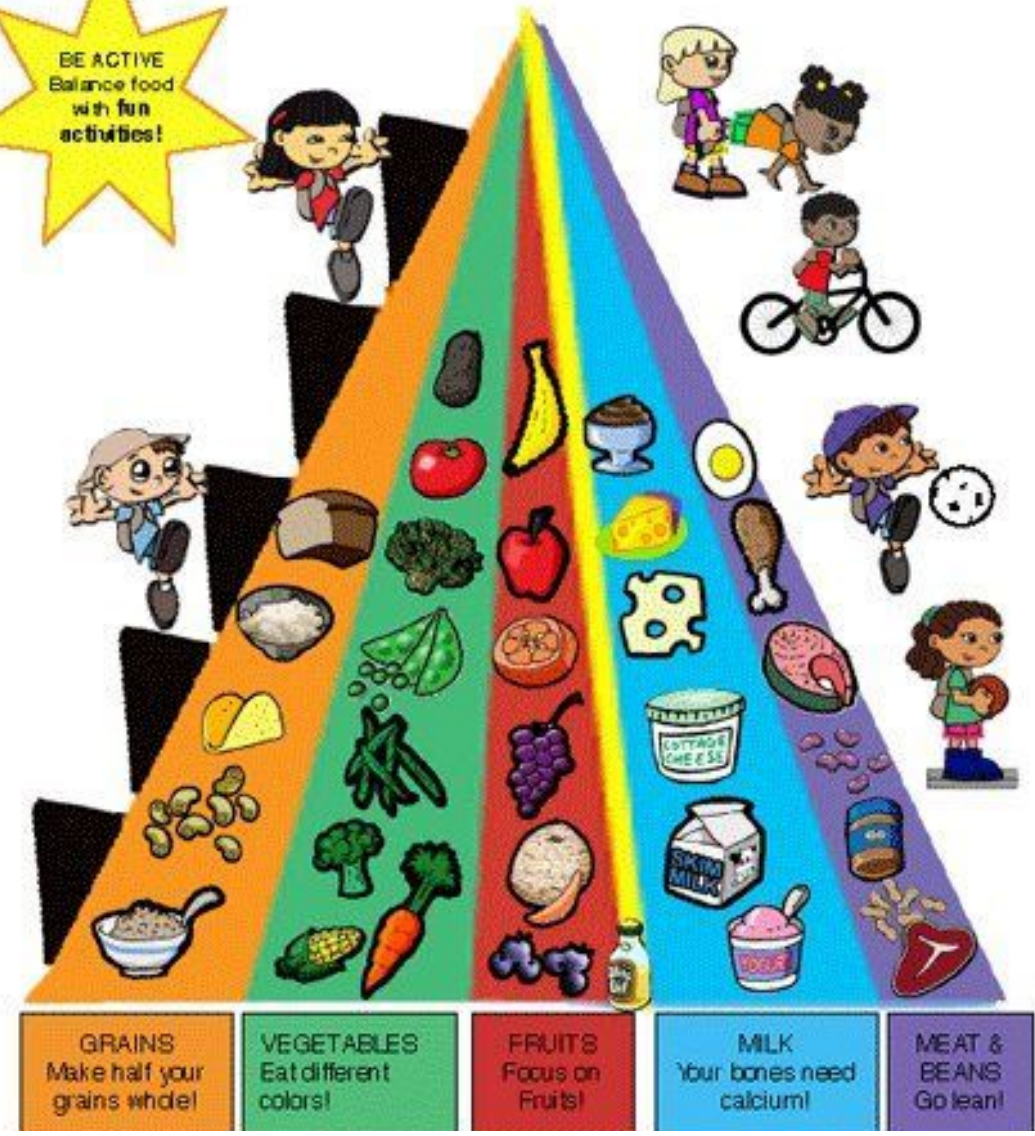
FIKIRKA FIIDKA

1. Cuntada guriga lagu sameeyo oo ka yar qadada
2. Rooti leh 1 koob oo caano ah
3. caano leh badarka
- 4.1 caano fadhi malab
- 5.1 salad, oo leh 1 ukun, 1 xabbo oo rooti ah



The Food Pyramid

BE ACTIVE
Balance food
with fun
activities!



Waxaan cunaa
caafimaad qaba si
aan caqli iyo xoog u
yeesho!!!