Talooyin ah in la Sameeyo oo loogu talo-galay Cuntada caafimaadka leh ee Iskuulka loo qaato

- Isku-day in aad bedesho maalin walba waxay ka kooban tahay qadada iskuulka loo qaato. Sidaa waxad ku hubin kartaa in ilmahaagu helayo nafaqooyinka kala duwan ee jirkoodu u baahan yahay si uu u shaqeeyo una koro.
- Ka qayb-geli ilmahaaga diyaarinta qadadooda iskuulka loo qaato. Waxaa laga yaabaa in ay aad ugu raaxeeystaan cunto ay iyagu sameeyeen.
- Dhaq (meydh) gacmahaaga inta aanad cuntada sameeyn ka hor, dhaq khudradda ka hor inta aan la isticmaalin oo ku rid sanduuq nadiif ah.
- Si cuntadu u ahaato darray (fresh) hubi in si fiican meel loo dhigay: qadooyin la sameeyey habeen ka hor waxay u baahan yihiin in firintijeer lagu hayo. Haddii bariis la isticmaalayo hubi in si dhakhso ah loo qaboojiyey oo lagu hayey firintijeerka habeenkaa.Si ay qadadaadu u ahaato darray inta lagu jiro maalinta, isticmaal boorso qabow oo dhexgeli cabitaan baraf laga dhigay ama wax barafka lagu rido oo dib loo isticmaali karo.
- Ku hay roodhiyo kala duwan qaboojiyaha, markaa waad kala soo bixi kartaa si barafku uga baxo waxaad maalin qadadeed uga baahan tahay. Isticmaalka rootiyo kala duwan waxay qadada ka dhigaan mid aad u xiiso badan oo raaxo leh.
- Haddii ilmagu diido in uu cuno roodhida baroonka ah, isku-day qaar ka khafiifsan ama u samee sanwij adigoo isticmaalaya roodhi ah jeex cad iyo jeex baroon ah.
- Waxyaalo kala duwan, isticmaal biita bareed la jeex-jeexay, karakeris roodhi dhuudhuuban, ama khudradda faraha lagu cuno ee lagu daarto sooska adag.
- Mar walba isku-day in aad ku darto saladh yar sanwijka. Si aan sanwijku kaaga noqon mid aad u qoyan, qalaji saladhka inta aanad ku darin sanwijka ka hor ama ku rid boorso kale oo ah kuwa sanwijka lagu rido.
- Samee cabitaan khudrad ah oo adag adigoo isku-qasaya dhecaan iyo khudrad , ama caano ciir ah ama caano la cabbo ku qasaya ciir ama caanno subagga laga saaray khudrad saafi ah.
- Samee saladh subaggu ku yar yahay adigoo ku qasaya ciir subaagu ku yar yahay.
- Waxaad isticmaali kartaa cuntooyinka hadhay; tusaale ahaan bariis iyo kaari pizza ka sameeysan khudrad ama baasta amd soos.
- Samee saladh adigoo isticmaalya bariis, baradho ama baasta habeenka ka horeeya, ku walaaq khudrad, digir iyo wax la mid ah.

Macluumaad dheeraad ah iyo talo si aad u hesho u tag:

www.eatwell.gov.uk/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

Kala xidhiidhka Macluumaadka

Tracy Georgio

Healthy Schools ISLINGTON · NHS Islington · Cambridge Education @Islington · ISLINGTON

Canonbury Primary School

Cunto iskuulka loo qaato oo aad caafimaad u leh oo carruurta loogu tlo-galay

Maxaad u baahan tahay in aad ogaato

In si wanaagsan wax loo cunaa waa muhiim. Carruurtu waxay u baahan tahay in ay si wanaagsn wax u cunto, maadaama ay siiso tamar iyo nafaqo ay ku koraan, kuna horumaraan, si uu u ahaado mid caafimaad qaba oo firfircoon.

Qado caafimaad leh oo lagu raaxeeysto ayaa siisa carruurta tamarta ay u baahan yihiin si ay wax ugu bartaan, uguna ciyaaraan iskuulka.

Isticmaal macluumaadka ku yaal warqadan si ay kaaga caawiso u sameeynta ilmahaaga qado aad u caafimaad badan oo uu iskuulka u qaato. Macluumaadka ku yaal warqadan wuxuu la socdaa nidaamka dowladda ee la raaco ee ah qadada iskuulka loo qaato.

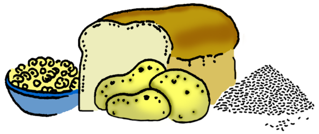
Somali

Waa maxay qadada iskuulka loo qaato ee caafimaadka leh

Qadada iskuulka loo qaato ee caafimaadka lehi waa waa cunto dheeli-tiran oo siinaysa nafaqooyin kala duwan oo laga helo afar kooxood oo cunto.

Cuntooyinka ka sameeysan Istaajka

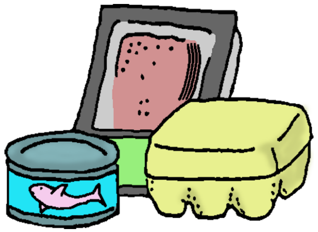
Ku salee cunto kasta cunto istaaraj ah, sida rooti, baradho, bariis, baasto baradho macaan. Cuntada Istaarajka ahi waxay siiyaan tamar, walxo dheefshiidka u wanaagsan, fiitamiino iyo macdano.



- ☺ Roodhi, isku-day noocyo kala duwan sida bitta bareed, roodhi wax lagu laabo, jabaati, roodhi la duuduubay ama karakeris.
- ☺ Cuntooyin kale oo istaraj ah, sida basta, kuskus, bariis ama baasto dhuudhuuban.
- ✓ Noocyadda miraha qoloftooda wata waxay aad iyo aad ugu wanaagsan yihiin walxo dheefshiidka u wanaagsan, taa oo muhiim u ah habka dheefshiidka caafimaadka qaba.

Hilibka iyo waxyaalaha lagu bedelo

Ku dar waxoogeey borotiin ah, tusaale ahaan hilib, kalluun, ukun, digir ama miraha la karsado. Cuntooyinka Borotiinka leh waxay dhisaan muruqyadda oo waxay siiyaan macdano.



- ☺ Hilib aan baruur lahayn sida digaag, tarki ama hilib doofaar.
- ☺ Ku dar saliid kalluun sidasardines, makarel ama salmon ugu yaraan mar seddexdii toddobaad.
- ☺ Ukun, sida keesh ama omelette.
- ☺ Waxyaalaha hilibka lagu bedelo, sida tofu ama tembah.
- ☺ Cuntooyin ka kooban miraha la karsado, digir ama hilib, tusaale ahaan daal, aya loogu kariyey weel daboolan ama saladh digir leh.
- ! Waxyaalo hilib laga sameeyey sida hilib shiidan oo la duubay, jibolatas (chipolatas), bur la dhexgeliyo hilib oo qaab wareeg ah loo duubo iyo bur la cajiimay oo hilib la dhexgeliyo, cuntooyin la shiilay waa in aan lagu darin wax ka badan mar labadii toddobaad.
- ! Ku isticmaal in yar subag burcad ah, marjariin, mayonayis and waxa saladhka dusha lagaga darro, maxaa yeelay kuwan waxaa ku badnaan kara subagga ama isticmaal qaar lagu bedelo oo subaggu ku yar yahay.
- ✗ Iskuulku ma laha siyaasad loos maadaama ay waxoogeey carruur ahi ay alerjik ku noqdaan kuwan.

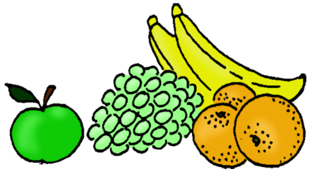
Caano iyo Cuntooyin lo'da ka yimaada

Ku dar waxyaalaha lo'da ka yimaada ama waxyaalaha lagu bedelo, sida formaj farays ama satsika. Cuntooyinkani waxay siiyaan kalshiyamka muhiimka u ah in lafaha iyo ilkuhuba xoog yeeshaan, wax kale oo ay siiyaan borotiin iyo fiitamiino.

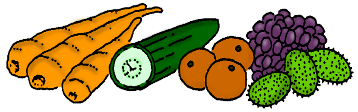
- ✓ Noocyadda subaggu ku yar yahay ayaa aad u caafimaad badan.

Khudradda

Ha ilaawin in aad ku darto khudrad. Waxaad isticmaali kartaa kuwo darray ah (fresh), kuwo la qaboojiyey, kuwo daasado (koombo) ku jira ama la qalajiyey. Khudradda waxaa ku badan fiitamiino,macdano iyo waxyaalo dheefshiidka u wanaagsan oo jidhka muhiim u ah, si uu si wanaagsan ugu shaqeeyo oo uu ugana dhigo qof xoog leh oo caafimaad qaba.



- ☺ Ku dar tamaandho, saladh, khayaar ama galeey-macaan saanwijyadda.
- ☺ Cunto khudrad ah, sida khudrad la kariyey ama salad.
- ☺ Khudrad darray ah, sida tufaax, muus ama nooc liin ah.
- ☺ Khudrad la qalajiyey, sida sabiib, abrikotis ama timir.
- ☺ Khudrad saladh ah (darray ah ama daasado ku jirta iyadoo dhecaan leh).
- ☺ Cuntooyin faraha lagu cunni karo, sida khayaal ama kukambar la googooyey, barbarooni la googooyey ama keleri. Cuntooyin ku wanaagsn in soos adag la marsado ka hor inta aan la cunin, sida xumus ama rayta.
- ✓ Isticmaal khudrad darray ah, kuwaa oo ku jira xilliga si aad u caawiso deegaanka uguna raaxeeysato waxyaalo kala duwan!
- ✓ Cuntada iskuulka loo qaato oo dhan waa in ay ku jiraan ugu yaraan hal shay oo khudrad ama saladh ah.



Cabbitaano

Cabbitaano, gaar ahaan biyaha, waxay ka caawiyaan carruurta in ay xoog wax ula socdaan oo ay wanaag dareemaan. Biyaha waxa laga helaa iskuulka iyaga oo aan lacag ahayn.

- ☺ Cabbitaanada kale ee caafimaadka leh ee ay ka midka yihiincaano, juus 100% saafi ah, biyo cad oo soodhe leh, cabbitaan adag oo khudrad laga sameeyey ama ciir ama cabbitaan caano waa lagu soo dari karaa.

Cunto fudud iyo Macmacaan

Cuntooyinka fudfudud mar mar waa lagu soo dari karaa laakiin ujeedadu waa in la sameeyo waxyaalo la kala dooranayo oo aad u caafimaad badan. Cuntooyinka fudfudud waxaa laga yaabaa in subagga, sonkorta iyo cusbaduba ku badan yihiin. Cuntooyinka subaggu ku badan yahay waxay keeni karaan miisaan weyn oo laga yaabo in uu keeno wadno xannuun. Cuntada sonkortu ku badan tahay waxay u xun tahay ilkaha. Cuntada cusbadu ku badan tahay waxay kordhin kartaa dhiig-karka, taa oo keeni karta wadno xannuun iyo qaar kansarka ka mid ah.

Cunto fudud oo aad caafimaad badan:

- ☺ Ku bedel nacnaca iyo shukulaatadda buskut aan waxba la marin, khudrad la qalajiyey ama canab meel ku wada yaal.
- ☺ Ku bedel keegga iyo burka la cajiimay ee macaanka la dhexgeliyey roodhi ka sameeysan khudrad, teacake ama roodhi heed ah.
- ☺ Ku bedel cuntada fudud ee la macaansado ee cusbada leh rice cakes, roodhi dhuudhuuban ama salool aan wax lagu darin.
- ✗ Fadlan ha ku darin shukulaato, waxyaallo ka kooban shukulaato, nacnac, cuntooyin fudfudud oo cusbo leh ama waxyaalo u eg kirisbi qadada iskuulka loo soo qaadanayo.