



biyaha
ka dhigo
cabitaanka
aad
dooratay

Cunto Cunidda Wanaagsan Iyadoo

LA RAACAYA HAGAHA CUNNADA EE CANADA

TALOoyIN DHAQSO AH OO KAA CAAWINAYA QAADASHADA QADADA:

Ogow noocyada cunnada ee iskuulka laga bixiyo. Iskuulada qaar waxaa ka jira barnaamijyo raashin iyo cunto fudud, marka uma baahnid inaad qaadato cunto fudud oo dheeri ah.

Caruurtaadu ha ka qaybqaateen. Iyaga doorashooyin sii, oo ha doorteen, hana kaa caawiyaan qaadashada cuntada.

Ka fakar fayyo-qabka cuntada. Cuntada qabow (sida yogorka) ku qaad sanduuqa qadada oo hawada ka xiran oo uu baraf ku dhex jiro. Si ay cuntada kulul u sii kululaato (sida maraqa), ku shub tarmuus la sii kululeeyay. Si aad tarmuus horay ugu kululayso, si taxadar leh ugu shub biyo kulul, oo furka ku xir dhowr daqiiqo. Biyaha ka daadi oo si dhaqso ah ugu shub maraq aad u kulul (74 C am ka kor ama 164 F) oo furka ku dhuuji. Si aad u aragto heerkulka haboon ee cuntada eeg wechu.org/danger-zone

Dhiirigali gacmo dhaqidda ka hor cuntada iyo cuntada-fudud.



Doorashada qadada iskuulku waxay qof walba u noqonaysaa mid sidii hore ka duwan...

Qof walba uma baahna inuu iskuulka u qaato karooto curdan ah, ama farmaajo iyo buskud. Dooro qadooyin waafaqsan dhadhanka, hab-nololeedka iyo dhaqanka qoyskaaga.

Waxaad xasuusin ahaan u isticmaali kartaa saxanka dheelitirka ee Hagaha Cuntada ee Canada, si aad cuntooyin kala duwan ugu qaadato qado ahaan iyo cunto fudud. Maraq tusaale ahaan, waxuu yeelan karaa boritiin (tusaale digaag, digir), qudaar (tusaale saladh, karooto, isbiinij), iyo cuntooyin miro buuxa ah (sida qamadi, bariis, baasto) oo dhamaan ku qasan hal koob!

MA QAADANAYSAA WAXYAALO SOO HARAY?

Waxyaalaha cashada ka soo haray ayaa noqon kara qado iskuul oo wanaagsan! Baraf ku qaad haddii qabow lagu cuno, ama tarmuus kulul ku qaad haddii ay tahay cunto kulul.

Xasuusin: Hubi siyaasadaha xasaasiyadda ee iskuulkaaga, si aad u ogaato cuntooyinka loo ogol yahay iskuulka.

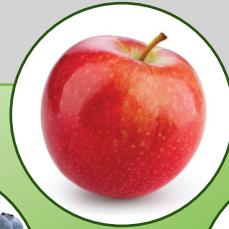
Waa tan si fudud oo aad ku xaqiijin karto in qadada cunuggaaga ay ku jiraan qudaar iyo furuud, raashin iyo cunto fudud oo walba.

Dooro **2** qudaar ah iyo furuud

1 cunto oo miro buuxa laga sameeyay

1 Cunto boritiin leh

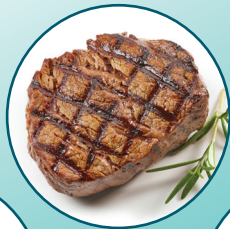
Dooro **2** QUDAAR AH IYO FURUUD



Dooro **1** CUNTOOYIN MIRO BUUXA LAGA SAMEEYAY



Dooro **1** CUNTO OO BORITIIN LEH



Si aad u hesho macluumaad dheeri ah booqo hagaha cuntada Canada www.canada.ca/foodguide ama www.unlockfood.ca. Si aad cunto-yaqaan ula hadasho, si bilaash ah u wac Health Connect Ontario adiga oo wacaya 811 ama booqanaya <https://healthconnectontario.health.gov.on.ca>.