

Xaanaha aadka u khafiifka ah  
waxa ay adkeeyaan  
lafaha - Hal galas oo caano  
ah ayaa ku haboon  
wakhtiga cuntada

Biyuuuhu waa  
cabitaanka ugu  
wanaagsan ee  
haraadka biiya

Boorashka waxa  
laga sameeyaa  
100% oo qamadi  
ah. Boorash  
isticmaal quraacdha



Ismaris miiska ooli kara  
1-2 jeer isbuucii



Khudradda iyo khudradda  
cagaaran cafimaad ayey ka heshaa  
caruurto-u yaryaree markaas ayey  
caruurto sii cunaysaa



Burcad dhireed waxa  
laga helaa, subagga  
jirku u baahanyahay  
noocisa wanaagsan



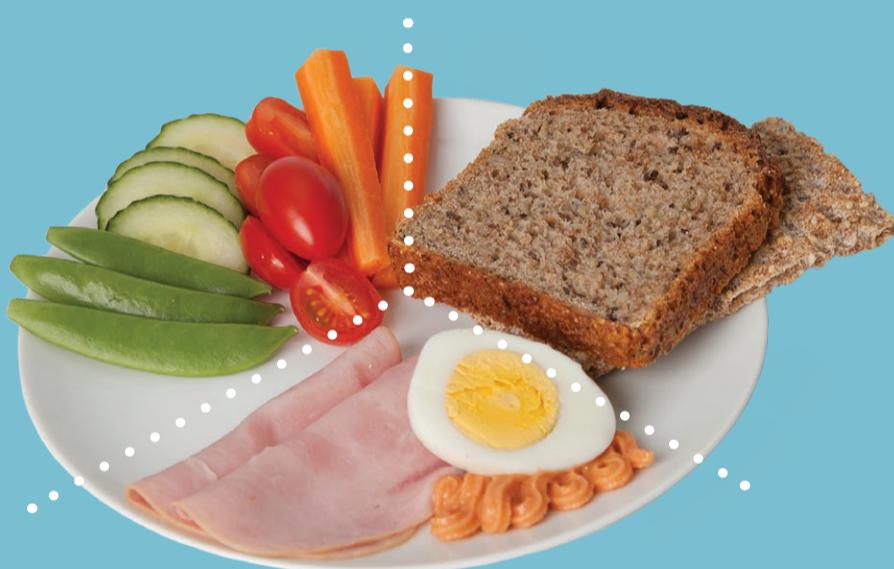
Ismaris kaluun  
oo badan oo  
daasado ku jira

Isku jir (doofar)  
waxa uu leeyayah  
xadiid badan



**Cuntada kala du'. Caruurtu markaa  
waxa ay baranayaan dhadhamooyin  
kala duwan.**

**Saddex saacadoo wax ka badani  
yaanay u dhaxayn cuntoda.  
Caruurta ugu yaryari way cuni karaan  
cuntada intaa in ka badan.**



**Tusaalahan bilayrka waa si fiican oo  
cuntada la isugu keeni karo:**

1/3 khudrad cagaaran ama khudrad  
1/3 kaluun, hilib, beed  
1/3 grovt brød (rooti qamadi ka samaysan),  
knekkebrød(rooti qalalan)

cunista kaluunka waxa ay caruurto ku  
noqotaa xarfaan. Xasuuso markasta,  
2 nooc oo ismaris kaluun ahi in ay  
yaalan miiska cuntada



Nafaqadu waxa ku  
siinaysaa dareen dhereg  
oo wanaagsan



Khudradda iyo khudradda  
cagaaran cunto walba waa  
in lala cun



Ismarska hilibka, kaluunka ama  
digaaga saafiga ahлага sameeto  
waxa laga helaa borotiin badan  
oo wanaagsan



Beedku waa cunto wanaagsan,  
waxaana laga helaa borotiin  
tayo wanaagsan

Jiiska cad waxa laga helaa  
kalsium iyo borotiin wanaagsan



Sprett brunost iyo  
Prim(jiiska madow ee  
riyaha) waxa ku jira  
xadiid badan

