



## QUUDINTA ILMO DA WAYN AH

Cunugaagu wuxuu baranayaa gurguurashada, sidoo kale wuxuu diyaar uyahay inuu iskudayo cuntooyin iyo nocyo kaladuwan! Waxaa suuragal ah inaad kubilowdo miraha iyo khudaarta lajarjaray, tofu, jiis, iyo xataa yooqad miro lagu qasay.

### **BAR CUNTO LAQABSIGA CUNTOOYINKA CAADIGA AH IYO RAKAADA JOOGTADA AH**

- Ilmaha ayaa jecel inuu kufariisto kursi sare oo miiska cuntada qoyska. Dul qaad yeelo, cunto cunistu waxay noqon kartaa mid wasaq badan uu daadsho. Waa sida ilmuhu wax kubarto.
- Biloow inaad cunuga barto inuu koob yar wax kacabo, uusana koob kakabaysan. Barasho ayuu ubaahanyahay. Koob kusii biyo, caanaha naaska, ama foormulada xiliyada uu cunaayo cuntooyinka iyo rakaada. Inta cunugu baranaayo sida koobka wax looga cabo, waxyar ayuu masaasada ku cabayaa.
- Sii cunuga 4 ilaa 8 ounces oo biyo nadiif ah maalinkasta adoo kusiinaaya koob. Ilaali ilkaha cunuga iyo caafimaadkiisa adoo kafogaynaaya dhecaanka, cabitaanada sonkorta leh, soodhada, iyo cabitaanada ciyaaraha.
- Sii cunuga miro iyo khudaar kaladuwan.
- Bar cunuga inuu jeclaado dhadhanka cuntada ayadoon lagu darin sunkor, cusbo, iyo dufan.

Caruurta ayaa jecel inay adeegsadaan gacmahooda si ay cuntooyinka ubaahdaan. Sidaas ayayna ubartaan inay jeclaadaan cuntooyinkaan caafimaadka leh. Marka cunugu diyaar yahay, u ogolow inay bilaabaan inay cuntada si iskood ah ugu cunaan qaado iyo gacmahooda.

### **Halkaan ayaa kahelaysaa cuntooyinka kufiican in faraha lagu cuno:**

- Cadad yar oo ah miraha dubka laga qaaday ee jilicsan iyo khudaarta lakariyay oo jilicsan
- Cadad yar oo ah hilib lakariyay, digaaga, ama tarki
- Digirta lakariyay ee tuman, ukun, tofu
- Cadad yar oo rooti duban ah, buskud aan cusbada leh, ama tortilada jilicsan
- Jeexyo yaryar oo jiis ah
- Baastada lakariyay ee lajarjaray ama bariiska



### Ilaali amaanka cunugaaga:

- Dhaq gacmahaaga iyo gacmaha cunugaaga kahor intaadan cuntada diyaarin ama aadan quudin ilmaha.
- Cuntada kasii baaquli, hana kusiin sakeel ama qasacad. Iskatuur cunto kasta oo baaquliga kuharta. Talaagada gali cunto kasta oo qasaca kuharta kadibna iskatuur hadii uu cunaayo 2 maalmood.

## DOOKHYADA TUSALAHA

Sii wad inaad naaska siiso/xabad nuujiso ilmaha ama inaad siiso caanaha qasacada maalinta oo dhan. Sii cunuga cadad yar oo biyo ah marka uu cunaayo cuntooyin iyo inta u dhaxeysa cuntooyinka. Halkaan waxaad ka helaysaa qaar kamid ah fikrado la xariira cuntooyinka iyo cunnada fudud.

### **QURACDA**

- 2-4 Qaado. oo qare jarjaran ah
- ½ ukun karsan, oo lajarjaray

### **CUNTOOYINKA FUDUD EE SUBIXII**

- 2-4 Qaado. oo basbaaska, jarjaran oo lakariyay ah
- 2-4 Qaado. oo seeriyaalka ilmaha ah

### **QADADA**

- 1-2 Qaado. oo hilibka ilmaha ah ama cadad yar oo hilib lakariyay ah
- 2-4 Qaado. oo kaarootada karsan oo jarjaray ah
- 1 jeexyo afakaadho ah, oo cadad loojarjaray
- ¼ oo tortilada haruurka guud ah, lana jarjaray

### **CUNTOOYINKA FUDUD EE GALABKII**

- 2 Qaado. oo seeriyaal ah “O’s”
- 2-4 Qaado. oo canbe jilicsan oo lajarjaray ah

### **CASHADA**

- 1-2 Qaado. oo ah digirta jilican, oo latumay ama misirta adag
- 2-4 Qaado. oo barakooli jilicsan oo lajarjaray ah
- 2-4 Qaado. oo bariis ah

### **SEEXASHADA KAHOR**

- Jeex yaryar oo jiiis ah
- 2-4 Qaado. oo beeri jarjaran ah

