

# Qadada dugsiga ee caafimaadka leh

Maalin kasta waxaan u baahannahay in aan cunno cunnooyin ka yimaada mid kastoo ka mid ah kooxdaan.

Rooti iyo xabuub

Cunnooyin borootiin leh

Khudaar iyo cagaar

Dooro cunnooyin kala duwan mid kastoo ka mid ah kooxdaan si looga yeelo qadooyinka kuwo xiiso leh.

## Ku dar rootiga iyo xabuubka tamar darteed.

Cunnooyinkaani waxay naga caawiyaan inaan wax barrano iyo inaan cayaarno.



## Ku dar barootiinka muruqyo caafimaad qaba iyo lafahoo kora dartood.

Cunnooyinka barootiinka laga helo waxaa ku jira hilibka, miraha (sida lowska), ukunta, digirta, lentils (geed digirta ka mid ah) iyo waxyaalaha caanaha laga sameeyo sida farmaajada, caanaha iyo ciirta (yoghurt).



## Ku dar khudaarta iyo cagaarka fiitimiinada, macdanta iyo dufta dartood –

Cunnooyinkaani waxay naga caawiyaan in muuqaal fiican iyo niyad fiican yeelano.



## Ku dar cabitaan.

Hubi in ay jirto cunno kaafisa maalinta oo dhan.



Hubi in ay jirto cunno kaafisa maalinta oo dhan.

# Qadada dugsiga badbaadsan



Dooro rooti iyo xabuub.



Dooro cunto barootiin leh.



Dooro khudaar iyo cagaar.



Dooro cabitaan.



Biyo



# Qadada dugsigaa ee caafimaadka leh



# Qadada dugsiga ee caafimaadka leh

Gacmahaaga ku dhaq biyo saabuun leh ka hor intaadan bilaabin diyaarinta qadad dugsiga.



Cunnooyinku waxay u baahan yihiin in lagu xirxiro bacaha si fiican, mid walbana loogu rido gaarkeeda sanduuqa qadada.



Dahaar balaastiik ah oo isqabsada iyo weelal yaryar oo lagu dhex rido sanduuqa qadaad, baa loo isticmaali karaa in si baddadsaan oo kala gaar ah loogu xiriro cunnooyinka mid kastaba.



Ku hay dahlooyinka biyaha ee barafoobay, barafka qaboojiyaha qaybtiisa kore. Dhig sanduuqa qadada dhexdiisa si cunnooyinka loogu hayo qabow maalintii.



**Waxyaalaha caanaha laga sameeyo, hilibka, ukunta, iyo baastada iyo bariiska karsan waa in lagu hayaa qabow ilaa laga cuno.**