

## **Talada cuntada ee qofka u baahan in ay wax ka beddasha cuntoqaadashadeeda intay uurka leedahay.**

### **Qaybinta wakhtiyada cuntada**

Si ay sonkorta dhiiggu u taagnaato heer isku mid ah waxa muhiim ah in si siman loo qaybiyo cuntoqaadashada maalintii. Waa in aanay u dhaxaynin in ka badan 3-4 saacadood wakhtiyada cuntada culus/fudud. Marka laga tago qureec, qado iyo cashada fiidka, waa in aad cuntaa cunto fudud gallinka hore, gallinka dambe iyo habeenkii

### **Qureec**

Cun qureecda aad u aragto in ay macaan tahay. Dooro cuntooyinka ay ku badan yihiin waxyaalaha caloosha jilciya, sonkorta iyo subagga ay ku yar yihiin.

### **Qado iyo cashada fiidka**

U cun sida saxanka tusaalaha, eeg sawirka.

### **Cunto fudud**

Waxay tusaale ahaan noqon kartaa khudrad, ismaris ama ciir iyo koonfalakaska kala duwan.

### **Cabitaan**

Biyaha ayaa ah haraadbiiyaha ugu wanaagsan. Dooro caano ama biyo markaad wax cunayso; "cabitaanada fudud" waxa laga cabbi karaa woxogaa. Iska jir cabitaanka khudradda ah iyo cabitaanka soodhaha leh, sida tusaale ahaan Coca Cola, Sprite, Fanta iwm.

### **Khudrad**

Cun 2-3 khudrad ah, wakhtiyada kala duwan maalintii. Cun khudradda wakhtiga cuntada fudud ama raaci cuntada culus. Tusaale ahaan Kiwi-gu waa khudrad ay ku badan yihiin waxyaalaha caloosha jilciya kuna yar tahay sonkortu.

### **Roodhi**

Waa in ay ahaato nooca madow ee caloosha jilcisa. Dooro roodhi wakhti dheer la fixiyay oo ka samaysan midho qolofsiisa wata. Qasab maaha in aanay roodhidu wax sonkor ahba lahayn. Iska jir roodhida cad.

### **Sonkor**

Si ay sonkorta dhiiggu u noqoto mid wanaagsan oo dheellitiran ma aha qasab in aad iska ilaaliso sonkor oo dhan. Waxa ka muhiimsan in si siman loo qaybiyo cuntoqaadashada maalintii iyo in wax loo cuno sida saxanka tusaalaha.

### **Subag**

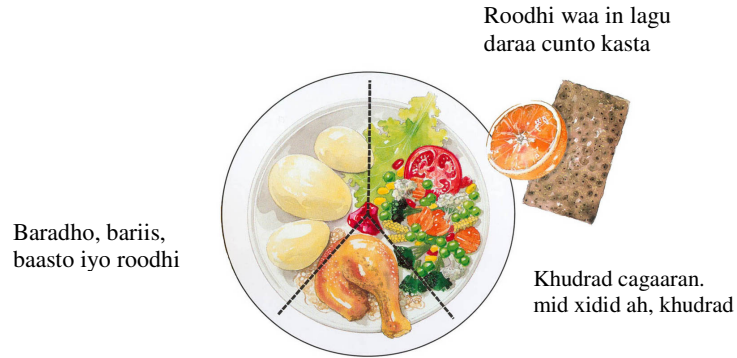
Dhammaan waa loo baahan yahay subag laakiin woxogaa nooca wanaagsan ah. Ismariska: u dooro subagga cuntada ama subagga roodhida la marsado ee leh calaamadda godka furaha. Cunto karinta: u dooro subagga cuntada ee dareeraha ah, saliidda ubaxa ama saliidda saytuunka.

### **Godka furaha**

Waxyaalaha leh calaamadda godka furaha waxa ku yar subagga waxana ku badan waxyaalaha caloosha jilciya. Laakiin sonkorta ku jirtaa way kala duwanaan kartaa sidaa daraadeed akhri qoraalka waxa ku jira.

## Jimicsi

Socodka maalin walba la socdo iyo wakhtiga cuntada oo la kala qaybiyaa waxay saamayn wanaagsan ku yeelataa sonkorta dhiigga iyo culayska qofka.



Hilib, kalluun, beed ama digir iwm

Isha sawirka: Hay'adda Cuntada

Ilo kale:

[www.halsomalet.se](http://www.halsomalet.se)

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)