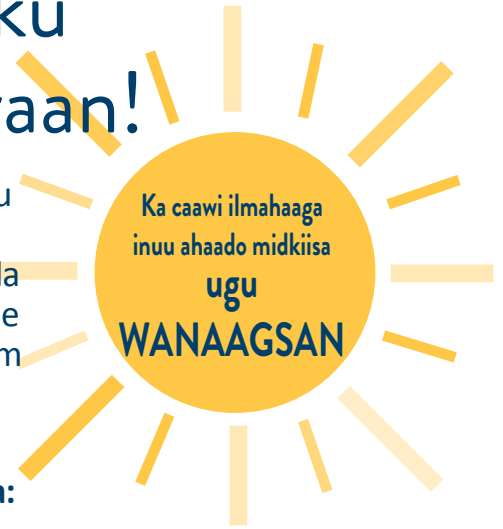


Quraacdu Waxay Ardayda ku Dhiirigelisaa in ay Horumaraan!

Quraac ayaa maalin walba laga bixiyaa iskuulka! Quraacda iskuulku ilmahaaga waxay siinaysaa billow caafimaad leh inay maalinta ku bilaabaan oo waa qiimo la awoodo. Haddii aad u qalataan qadada iskuulka oo bilaash ah ama qiimaha laga dhimay, waxaad sidoo kale u qalataan barnaamijka quraacda, iyada oo aan la buuxin foomam dheeraad ah. Waxaa intaa dheer, arday kasta oo kindergarten ah wuxuu xaq u leeyahay inuu cuno quraac bilaash ah.



5-ta Sababood ee ugu Muhiimsan ee Cunidda Quraacda Iskuulka:

1. Maskaxda ayay shiidaalaysaa si aad diiradda u saarto barashada
2. Waa hab haboon oo ka fudud quraac aad adigu samaysato, ama aad soo marto meel inta aad iskuulka u soo socoto
3. Waa waqti aad is heli kartaan saaxiibada
4. Waxay ku siinaysaa xirmo nafaqo leh oo la hubo in ay ku jiraan haruurka isku dhan (whole grains), miro, iyo caano
5. Quraac fiican = niyad wanaagsan!

Macluumaadka jadwalka cuntada (menu), booqo website ka iskuulka.

USDA waa bixiye fursado loo siman yahay.



Quraacdu Waxay Ardayda ku Dhiirigelisaa in ay Horumaraan!

Quraac ayaa maalin walba laga bixiyaa iskuulka! Quraacda iskuulku ilmahaaga waxay siinaysaa billow caafimaad leh inay maalinta ku bilaabaan oo waa qiimo la awoodo. Haddii aad u qalataan qadada iskuulka oo bilaash ah ama qiimaha laga dhimay, waxaad sidoo kale u qalataan barnaamijka quraacda, iyada oo aan la buuxin foomam dheeraad ah. Waxaa intaa dheer, arday kasta oo kindergarten ah wuxuu xaq u leeyahay inuu cuno quraac bilaash ah.



5-ta Sababood ee ugu Muhiimsan ee Cunidda Quraacda Iskuulka:

1. Maskaxda ayay shiidaalaysaa si aad diiradda u saarto barashada
2. Waa hab haboon oo ka fudud quraac aad adigu samaysato, ama aad soo marto meel inta aad iskuulka u soo socoto
3. Waa waqti aad is heli kartaan saaxiibada
4. Waxay ku siinaysaa xirmo nafaqo leh oo la hubo in ay ku jiraan haruurka isku dhan (whole grains), miro, iyo caano
5. Quraac fiican = niyad wanaagsan!

Macluumaadka jadwalka cuntada (menu), booqo website ka iskuulka.

USDA waa bixiye fursado loo siman yahay.

