



LET'S GO! WAXAY QAADANI 5210 DHINACA ISGOOLKA

Iska ilaali Aashitada iyo Cabitaanka macaan

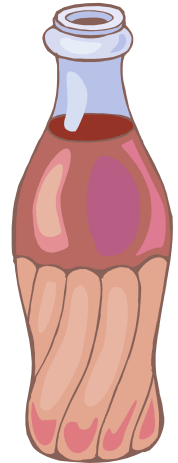
Dhibka: Aashitada

Cabitaanka aashitadu malaha wax nafaqo qiima leh waxaana ku badan sonkatra, Kaliya sagaal wiiyadood suudhada ah wuxuu udhigmaa 110-150 qiyaasta tamarta cuntada. Cabitaanu badan waxaa ku jira maadada (caffeine) kaafeynka oo ku jirta kaafeega iyo shaaha, taas oonay ilmuhu ubaahneyn.

- http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html

Xalka:

Waa in canugaagu yaqaan khatarta ku jirta aashitada iyo in loo siiyo si xadaysan.



Dhibka: Cabitaanka cayaaraha

Cabitaanka Cayaaraha waxaa ku jira sonkor aanay carruutu ubaahnayn.

Xalka:

Ku dhiiri geli ilmahaagu inay cabbaan biyaha intay intay cabbi lahaayeen cabbitaanka Cayaaraha, haba ahaato inta cayaaru socdaan.

Talooyin arinta fududaynaya:

1. Dooro biyaha iyo caanaha xaydha yar
2. Xasuusnaw, biyuhu inay yihiin kuwa ugu fiican marka harraadka
3. Cabbitaanka macaan ee sonkorta leSi tartiiba isaga yaree
4. Ha ku bedelin soodha (aashitada) cabbitaankale oo macaan, sidacasiika iyo cabbitaanka cayaaraha



Wixii waraintaa dhaafsan la soo xiriir www.letsgo.org

