

# Ku dabaaldeg Dhaqanka daadka ah sanduuqda qadada Qoyska ee Dhaqamada badan

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Somali

**Qado nafaqo lehi waxay kaa caawineysaa adiga iyo qoyskaaga si ay u helaan tamar badan oo ay ku shaqeeyaan, ay wax ku bartaan kuna ciyaaraan inta maalinta lagu jiro.**

Ku diyaarinta sanduuqa qadada ee qoyskaaga cunto nafaqo leh oo ay ku jiraan khudaar iyo furuut waxay hoos u dhigi karaan khatarta inaad kansar qaado iyo jirrooyinka aan tegin sida jirada beerka.



**Iskuday tallooyinkan si aad ugu dabaaldegtid dhaqanka cunto oo samee sanduuqyo qado qoyseed oo nafaqo leh:**

- Haku soo jiiteen dhaqankaaga iyo cuntooyinkaaga dhaqan ahaaneed ee wixii ah fikrada qado sanduuqeedka leh.
- Ku dar furuutka iyo khudradaha kala duwan si aad u sameysid qado sanduuqeed nafaqo iyo dhadhanba leh.
- Diyaari qadada habeenka ka horeeya si aad wakhtiga u beekhaamisid. Waxa soo hara waxay noqon karaan qadooyin fudud oo macaan.
- U dooro biyaha cabitaankaaga kuugu muhiimsan. Qaado dhalo biyo ah ama ku raaxeyso galaas biyo ah wakhtiga qadada.
- Cuntadaada si amaan ah u hey adoo qaboojinaya. Ku diyaarso qadadaada boorso qadada ilaalineysa ama isticmaal dhalo biyo ah oo la qaboojiyey ama bacda barafka.
- Haddii aad dooneysid inaad dib u kululeyso qadadaada, hubi inay la qiiqeyso kuleyl. Dib u kululeynta cuntadu waxay dishaa bakteeriyaa dhib badan.



**Maxaa ku xigga?**

- Iskuday intaad ku dartid furuut ama khudaar dheeraad ah sanduuqa qadada qoyskaaga ee ku xigga.
- La qaado wakhti qoyskaaga si aad u sameysid sanduuqyo qado oo macaan.
- Kala hadal xirfadlahaaga caafimaadka wixii talo ah ee ku saabsan cunida cunto nafaqo leh.



## Toddobaadka Caafimaadka Dhaqamada badan

Wixii macluumaad dheeraad ah ee luuqadaada ah, booqo [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

