

Lacag Yar Ku Cun Raashin Caafimaad Leh (Eating Healthy on a Budget - Somali)

Lacag badan uma baahna si cuno raashin caafimaad leh, loo cuno. Halkaan waxa jira siyaabo aad si dhaqaale leh wax ugu iibsatiid.

Kahor Inta Aadan Cunto soo Dukaamaysan

- Qorsheyso raashinka usbuucaasi aad cuni lahayd.
- Qoro waxa aad u baahan tahay.
- Baar usbuuc walba waraaqaha dukaanka cuntada raqiiska ah lagu soo qoro.
- Warqadda yar ee qiima dhimista ku jira jaraaidka ka soo gooso. Xaqiiqso malmaaha warqadda yar ee qiima dhimista labajibbaarka leh.
- Raashin cun inta aadan wax soo gadan. Wax yar baad soo gadaneysaa.

Dukaanka

- Fiiri alaabaha raqiiska ee dukaanka lagu gadayo.
- Guro alaabaha gasacadeysan ee raqiiska lagu iibinayo.
- Iska ilaali adeegga hal shay waxana iibsataa wax jumlo ah marka ay suurtoagal tahay.
- Isku tijaabi sicirka inta uu joogo (sicirka kiiladiiba ama rodolkiiba) caddad kala duwan ama noocyo kala duwan si aad u ogaatid sicirka ugu jaban.
- Raadi rooti ama alaabta la foorneyo oo maalin ka hor dukanka la keenay.
- Iibso cunto xilliyeedka qudradda geed-miroodka iyo qudaarta jilicsan ee cusub.
- Is barbar dhig qudaarta cusub, tan talaajadeesh ama furutka gasacadeysn, si aad u ogaato kii jaban.

Talooyin guud

- Raashinka diyaarka ah waa ka qaalisan yahay midka guriga lagu sameeyo.
- Kuwa baadisooca leh inta baan waa ka qaalisan yihiin kuwa dukaanka ama baadisooc aan lahayn.
- Gado bariiska caadiga inta aad kan dhaqsaha lagu kariyo gadan laheyd, gadana serealka bokiska weyn ku jiro inta aad gadan laheyd kan gaar gaarka u xiran.
- Maraqa, qudarta, waxa la shiilo, iyo qudaarta cagaaran haddii lagu daro in yar oo hiliba aad bay u bataan, dad badana waa la siin karaa.
- Mararka qaarkood isticmaal digirta qalalan iyo tan cagaaran meesha aad hilib ka isticmaali laheyd. Waa ay ka jaban yihiin nafaqo waa ka simanyihiin.

- Xaddad raashinka nooca bataatada iyo buskudka. Waa qaali waxaana ku badan waxa lagu cayilo.
- Beero miraha qudaarta, qudaarta cagaarka ama geed-cawseedka.

Ilo ku Anfacaya

- Suuqyada Beeralayda: waa meel aad u fiican ee cunto cusub laga helo, cunto si toosa looga helayo beeralayda si ay lacag kuugu baaqato www.mplsfarmersmarket.com 612-333-1718
www.stpaulfarmersmarket.com 651-227-8101
- Dadka oo Idil u Siman: Iskashatooyinka barnaamijka cuntada ayaa qof waliba u furan yihiin waxaana kuu baaqanayaa illaa 50% cuntada aad soo ibsanayso www.fareforall.org 763-450-3880
- Emergency Food Shelf Network (Ururrada Cuntada Deg-degga Bixiya): 763-450-3860
- USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals (Diyaarinta iyo Naseexoyiinka Caafimaad Qaba iyo Raqiis ah ee USDA): www.cnpp.usda.gov/Publications/FoodPlans/MiscPubs/FoodPlansRecipeBook.pdf

Liiska alaabta la iibinayo

- Furuta iyo qudaar
- Caanaha subagga yar, burcadka adag iyo caanaha garoorka
- Hilibka, digaagga, mallayga iyo ukumaha
- Digirta qalalan iyo tan cagaaran
- Rooti, baasto, bariis, sereal iyo galeyda kale
- Waxaa dib loo fiiriyey 08/2011