



Orientation to Ontario

TUSMO KU AADAN CUNISTA CUNTO CAAFIMAAD LEH

WAXA AAN CUNO AYAA SAAMAYN KU LEH CAAFIMAADKEENA

Cudurada dabo dheeraada ee cuntadu saamaynta ku leedahay— oo magacyadoodu kala yihiin cudurka wadnaha, istarooga, kansarka mindhicirka, sonkoroowga iyo kansarka naasaha—ayaa kamid ah sababaha ugu waawayn ee geerida degdega ah keena gudaha Canada.

CUN NOOCYADA KALADUWAN EE CUNTOOYINKA NAFAQADA LEH

Cunista cunto caafimaad leh waa dabecad. Cun miraha iyo khudaarta, haruurka guud iyo cuntooyinka barootiinka leh mar kasta si aad u eelato cunto cunis caafimaad leh aadn u ilaaliso caafimaadkaaga.

Eray dabecada cuntada ayaa la wadaa waxa aad cunto iyo waxa aad cabto mar kasta. Dabecada cuntada caafimaadka leh, dhammaan cuntooyinka iyo cabitaannada ayaa ka wada shaqeyaa si:

- ay kaa caawiyaan inaad dareen wanaagsan yeelato
- ilaaliso caafimaadkaaga
- aad buuxiso baahiyahaaga nafaqada

MIRAHA IYO KHUDAARTA

Iskuday inaad nus kamid ah cuntadaada ka dhigto khudaar iyo miro.

Dooro cuntooyin kaladuwan, midab kaladuwan iyo qaabab kaladuwan si aad u hesho dhadhanka aad rabto.

Cun miraha iyo khudaarta sida: sujiini, yaanyo, qajaar, tiinka, tufaaxda, beeriyada,

barookooliga, peach ka, kaabajka, caleenta cagaaran.

Khudaarta la barafeeyay ama la qalajiyay iyo miraha ayaa ah dookhyo caafimaad oo caafimaad leh.

- Dooro miraha iyo khudaarta la barafeeyay ee aan lahayn: sonkor lagu daray, macmacaan lagu daray, macaynta ama yaanyo shiishiidka.
- Dooro khudaarta la qalajiyay ee aan lahayn ama lagu yareeyay cusbada. Biyo ku fur oo dhaq khudaarta la qalajiyay si aad uga yarayso cusbada.
- Dooro miraha la qalajiyay ee aan lahayn ama lagu yareeyay cusbada.

BAROOTIINKA

Cuntooyinka barootiinku waa qayb muhiim ah oo kamid ah cunto cunista caafimaadka leh. Dooro cuntooyinka barootiinka ee beeraha inta ugu badan. Uma baahnid inaad cunto cadad badan oo baroontiino ah si aad u buuxiso baahiyahaaga nafaqada.

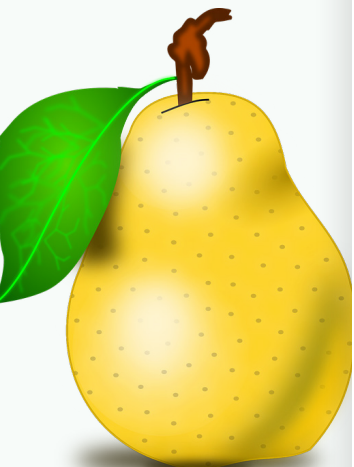
- Cuntooyinka barootiinka ah waxaa ku jira misirta, lawska, iniinaha, tofu, cabitaanka sooyga laga miiray, kaluunka, shellfish, ukunta, hilibka digaaga, hilibka jiirka ah gaduudan ayna ku jiraan hilibka ugaarta, caanaha aan dufan lahayn, yoogadka aan dufan badan lahayn, kefir aan dufan badan lahayn, jiiska aan lahayn dufanka iyo cusbada badan.

HARUURKA GUUD

Cuntooyinka haruurka guud ayaa ka caafimaad badan haruurka la warshadeeyay

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par

waayo cuntooyinkaan waxaaku jira dhammaan noocyada haruurka.

- Ku raaxayso noocyada kaladuwan ee haruurka guud sida: quinoa, bastada haruurka guud, roodhiga haruurka guud, boorashka ama shurbada haruurka guud, bariiska baroonka ama bariiska duurka ee guud.
- Raashinka qaar waxaa ku jiri karta cusbo, sonkor ama saliid xoolaad oo laga badshay. Cuntooyinkaan waxaa kamid ah: roodhiga, muffin-ka, buskudka iyo baastada diyaarsan.
- Akhri liiska maadooyinka ku jira kadibna dooro cuntooyinka ay ku qoran yihiin “haruur guud” kadibna uu ku xigo magaca raashinka oo ah maadooyinka ugu badan ee ku jira sida: boorashka raashinka guud ama sareenka haruurka guud.

BIYAHA KA DHIGO DOOKHAAGA KOOBAAD EE CABITAANKA

Ku badel cabitaanka sonkoraysa biyo. Biyuhu waa inay yihiin cabitaanka dookha koowaad si aad u taageerto caafimaadka iyo waraabinta jirka adoon ku darin koloriyo cuntadaada.

- Biyaha ayaa aasaas u ah nololsha—xaqiiqdii waa qaybta ugu wayn ee ugu muhiimsan nololsha aadanaha.
- Biyaha ayaa aasaas u ah shaqada dheef shiidka iyo jirka.

ISKA YAREE CUNTADA WARSHADAYSAN

Cuntooyinka aadka loo warshadeeyay waa cuntooyinka iyo cabitaannada warshadaysan ee lagu daray cusbada, sonkorta iyo saliida badan ee cuntadaada ku jira. Iska yaree cuntooyinka la warshadeeyay maadaama aysan ahayn cunto caafimaad leh. Haddii aad doorato cuntooyinkaan, iska yaree oo ka cun wax yar.

Cuntooyinka la warshadeeyay waxaa ku jiri kara:

WAXYAABAHA AY TAHAY INAAD XASUUSATO

Dabeecadaada cunto cunista ayaa keenaysa natiijooyin caafimaad oo fiican ama xun.

Ku karinta iyo ku diyaarinta cuntada guriga ayaa taageeraysa habdhaqanka caafimaadka leh ee cuntada.

La cuntaynta dadka kale ayaa dhiiri gelinaysa cunista cunto caafimaad leh waxayna dhisaysaa xariiro ka dhex abuurma jilalka iyo dhaqannada.

- cabitaannada sonkoraysan, shukulaatada iyo nacnaca
- jalaatada
- cuntada shiilan sida jibsiga iyo beegarka
- cuntada la qaboojiyay sida baastada iyo biisada
- cuntooyinka foornada sida muffins ka, bur shiilka iyo doolshaha
- cuntada warshadaysan sida sooseejka iyo hilibka deli

JIMICSI SAMEE

Si aad u hesho caafimaad wanaagsan, carruurta iyo dhalintu waa inay sameeyaan ugu yaraan 60 daqiiqo oo jimicsiga jirka oo heer dhexe ilaa heer adag ah maalin kasta ayna yareeyaan dabeecada fadhiga badan, sidoo kalena ay helaan hurdo ku filan.

Dadka waawayn iyo waayeelka, inay sameeyaan ugu yaraan 150 daqiiqo oo jimicsiga jirka oo heer dhexe ilaa heer adag ah asbuuc kasta ayaa lagu talinayaa si ay u helaan faa'iidooyin caafimaad.

ILAHA XOGTA

Akhri Tasmada Cuntada ee Canada

<https://food-guide.canada.ca>

MA OTAHAY?

Sida cuntada loo diyaarsho ayaa muhiim u ah caafimaadkaaga, Fuurnaynta, solida, ugaarsiga, uuminta, hogaynta, cunto karinta cadaadiska iyo dabka yar, iyo shiilista ayaa ah qaar kamid ah noocyada cunto karinta ugu caafimaadka badan.

