

# Cunto dhextaal iyo cunto la qaato

Caadooyin cunto oo wanaagsan ayaa shardi u ah in si wanaagsan look oro iyo in wacnaan la dareemo, waana xax loo baahanyahay si look oro, loo awoodo iskool, ciyaar iyo dhaqdhaqaaq jir ahaaneed. Iskoolka iyo waalidka ayaa si wadajir ah mas'uul uga ah in carruurta iyo dhallinyarada la baro caadooyin cunto oo wanwanaagsan. Cunto wanaagsan oo caafimaad qabta marka la yaryaryahay waxay abuurtaa duruufo keena in gadaal dambe nolosha laga yeesho caadooyin wanaagsan.

## Cunto dhextaalka maalin dugsiyeedka caadiga ah

Inta badan dadka, hal furuuto ayaa ugu filan subaxdii, fadlan kala bedbeddel lana cun furuutada qudaar cagaaran. Maalmaha dhaadheer ee dugsiya, waxaa xitaa fiican in sito hal furuuto iyo halka qudrad oo caaran.

## Cunto loo qaato tamashlada iyo maalmaha hawa qaadashada

Marka la gaaro wakhtiga tamashlaha ama maalinta hawa qaadashada, carruurta iyo ardaydu inta badan jir ahaan aadbay u firfircoonyihiin marka la barbar dhigo maalmaha caadiga ah ee dugsiya, cunto dhextaalna waxay keeni kartaa in ay yara dhergaan waxaana xitaa ku jira cabitaan. Waxaa halkan laguugu siinayaa talooyin ku saabsan cunnada uu canuggaagu soo qaadan karyo. Inaan soo siinno wax uun liiska ka mid ah, waxaan xitaa carruurta iyo ardayda ugu abuureynaa dareen wadajirnimo, waxaana uga fogaaneynaa maseyr.

## Talooyin ku saabsan cunto dhextaal marka caadi loo joogo dugsiya iyo maalinta tamashlada

Cunto dhextaal wanaagsan waxay canugga siineysaa tabar, waxaana ku jirta nafaqo badan. Si aad u abuurto cunto dhextaal wanaagsan, waxaa fiican inaad ka duusho "saddexda tiir dhexaad ee cunto dhextaalka":

- Hadhuudh dhan - Rooti, badarka, muesli, boorash iyo maraqa
- Waxyaabo caano ka yimid ama ukun - Caano, garoor, yagoorto, Keso iyo kvang, ama khudaar lagu xoojiyay kuwan
- Cagaarka - Furuutada, khudaarta cagaaran iyo midho
- Sandwich/rooti fidsan oo leh dulsaar iyo khudaar cagaaran
- Ulaha khudaarta cagaaran oo wax lagu daarto
- Furuuto, qeybo ama iyadoo dhan
- Qayb yar oo ansalaatada baastada ah
- Smoothie, tarmuus yar wuxuu qofka ka caawinayaa xagga cabitaannada qabow
- Canjeero qabow ama fidsan oo lagu cunayo Keso iyo furuuto la jarjaray
- Boorash qabow oo lagu daray yagoorto iyo furuuto la jarjaray
- Ukun la kariyey ama la shiilay
- Yagoorto aan la macaanayn oo leh daloolka furaha oo lagu cunayo badarka ama muesli
- Biyuhu waa cabitaanka ugu fiican, fadlan dhadhan ugu yeel liin dhanaan.



## Muhiim in lagu fikiro

Cunto dhextaalka iyo cuntooyinka iskoolka loo qaato marnaba maaha in ay jiraan wax la xiriira loos nooc walba oo uu yahay ama sisin maxaa yeelay cuntooyinkani waxay dadka xasaasiyadda qaba u keeni karaan xasaasiyad aad u daran. Sidoo kale maskaxda ku hay in qaar ka mid ah carruurta ama ilmaha fasalka la dhigta ilmahaagu ay qabi karaan xasaasiyado kale.

Cunto dhextaal wanaagsan waxay qofka siineysaa nafaqo fiican iyo dhereg. Maaha in ay ku jiraan raashin macaan ama dufan leh. Sidaa darteed maaaha in cuntada la soo qaadanayo ay jiraan waxyaabaha kuwa soo socda: Keeg, bulle iyo macmacaan kale oo la dubay, nacnac, cunto fudud, shukulaato, casiirka iyo cabitaanno aashito leh, keegga bariiska ama galleyda.