

Marka aan diyaar ahay, ku dhawaad 9 ama 10 bil, waxaan bilaabi karaa in aan nafteyda quudiyo! Waxaan bartaa sida loo isticmaalo suulkeyga iyo faraha si aan u soo qabsado waxyaabaha yaryar.

**Ku bilow gabal gabal aad uyar oo ah raashin jilicsan.**

Waxaad i siisaa ku celcelin badan aniga oo quudiya nafteyda. Aan taabto kuna cayaaro raashinkena. Waan is-wasakheyaa marka aan wax cuno. Tani waa sida aan wax u barto!

Waxaad i siisaa in yar raashin. Caloosheyda waa yar tahay. Aan go'aan ka gaaro inta aan cuno. Waan ogsoonahay marka aan baahanahay.

Aan isku dayo raashin kala duwan. Haddii aanan ka helin shay marka kowaad, ha ka walwalin. Waxaad i siisaa in yar marka xiga.

Aan wax la cuno qoyskeyga. Waxaan ku fadhiisan karaa kursiga sare ama kursiga taakuleynta marka aan fadhiyo miiska.

Marka aan gaaro hal sanno, waxay u badan tahay in aan cuno raashinka qoyskeyga. Waxaad i siisaa quraac, qado iyo casho, iyo cunto fudud inta u dhexeyso.

**Ha i siinin raashin laga yaabo in aan ku margado, sida hilibka duuban, looska, miraha, daangada, bataatada shiilan, canabka, sabiibka, khudaarta ceyriinka, raashinkayga, gabal gabalka hilibka, iyo nacnaca.**



# raashinka faraha

wuxuu ku bilaabaa ku dhawaad 9 bil



Halkaan waxaan ka heli doonaa qaar ka mid ah xulashooyinka caafimaadka qaba ee leygu talogalay! Waxaad i siisaa hal ama labo qaadada miiska. Aan weydiisto in badan.

# Waxaad liisgaan

ku dhajisaa qaboojiyahena si aad u heshid fikradaha raashinka lagu cuno faraha waqtiga quraacda, qadada, cashada ama cuntada fudud



Washington State Department of Health  
DOH 961-1001 May 2014 Somali  
Dadka itaalka darran, waxay heli karaan warqadaan oo ku qoran qaabab kale kaddib marka la codsado. Si aad gudbisid codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



**Barnaamijka Nafaqada WIC ee Gobolka Washington (Washington State WIC Nutrition Program) ma sameeyo takoor.**  
Hay'addaan waxay bixisaa fursado siman.

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Daabacaadaan waxaa laga soo qaatay Barnaamijka WIC ee California (California WIC Program).  
Dib loo daabaco marka la haysto ruqsad.

# Waan cuni karaa raashinka faraha

waxay ku bilaabaan 9 bil



# raashinka faraaha

waxay ku bilaabaan  
ku dhawaad 9 bil



Babbaayga *la jarjaray*



Halkaan waxaad ka heli doontaa qaar ka mid ah  
xulashooyinka caafimaadka qaba ee leygu talogalay!  
Waxaad i siisaa hal ama labo qaadada miiska.  
Aan weydiisto in badan.



Hilibka sida kubadda  
*cad yaryar*



Liinta tangerine  
*la jarjaray*



Digirta cagaaran  
*la kariyay*



Bariiska maroonka



Khajaar  
*la kariyay*



Rootiga pita  
*gabab gabab*



Kharaha bisil  
*la jarjaray*



Digirta  
*la kariyay iyo la  
jajabiyay*



Tufaax  
*la googooyay*



Bataatada Macaan  
*la kariyay lana fiigay*



Yaanyada Noolnool  
*xabad xabad*



Canabka  
*jarjaran*



Formaajada  
*jarjaran*



Dubidda badarka aan laga  
saarin buunshada  
*korka laga saaray raash-  
inka ilmaha yar  
ama la mariyay frutto*



Makarooni  
*iyo Formaajo*



Badarka  
*qaabka-0*



Ukunta sida fiican loo  
kariyay  
*la jarjaro  
(12 bil kaddib)*



Fruttada kiwi  
*la jarjaray*



Bur kaakiga jilicsan  
*gabab gabab*



Mooska  
*la jarjaray*



Burka tofu  
*la jarjaray*



Avocadada  
*jarjaran*



Formaajada la dubay  
*gabab gabab*



Karooto  
*si wanaagsan  
loo kariyay lana  
yaryareeyay*



Khudaarta isku qasan  
*la kariyay*



Brokoli  
*la yaryareeyay lana  
kariyay*



Krakarada Graham  
*(iska ilaali noocyada  
malabka ilaa 12 bil)*