

WAALIDIINTA QAALIGA AH,

Nasasho waa muhiim. Waxay siinayaan ilmahaaga fursad uu ku wareego, ku nasto oo ku buuxiyo baytarigooda. Cunto fudud oo dheellitiran (Znüni) oo hodan ku ah nafaqooyinka kala duwan waxay ka hortagtaa xanuunka gaajada waxayna kor u qaaddaa xoojinta iyo waxqabadka. Isku day noocyada kala duwan ee khudradda iyo khudradda ilmahaaga. Hubi in ilmahaagu sidoo kale cabbo biyo ku filan iyo/ama shaah aan macaanayn.



TALOOPYIN KU SAABSAN CUNTO CAAFIMAAD AH



Waxaad dhabarka ka heli kartaa fikrado caafimaad qaba. Kala hadal iyaga oo ku dheji iskutallaab ka dhanka ah dookhyada sanduuqa cunto fudud ee ilmahaaga.

TALO

Aad bay u fududahay in lagu qaado cunto fudud subaxdii sanduuq daboolan (Znüni) Ku daadi liin dhanaan khudaar la jarjaray si ayan u noqon bunni. Waxaad ku duubi kartaa alaabta qallalan warqad aan dufan lahayn si aad u kala fogaato.

ISKA JIR SONKORTA, BARUURTA IYO MILIXDA!

Nacnacyada, cabitaannada sonkorta leh iyo cuntooyinka fudud ee dufanka leh kuma habboona nasashada. Cuntooyinkani ma buuxinayaan caloosha ilmahaaga mana bixiyaan nafaqooyin muhiim ah. Waxay u horseedi karaan carruurta inay ilka go'aan oo ay noqdaan kuwo buuran.

Waa inaad ka fogaataa cabitaannada sonkorta leh, casiirka khudradda, caanaha caanaha iyo cabitaannada tamarta, iyo sidoo kale cuntooyinka macaan sida shukulaatada, buskudka, macmacaanka, baararka badarka ee sonkorta leh iyo cuntooyinka fudud ee khudradda la tuujin karo. Cuntooyinka fudud sida crisps, pretzels, croissants iyo ulaha yar yar ee salami inta badan waa kuwo aad u dufan iyo milix leh.

ILKAHA CAAFIMADKA CARUURTA

cadayashada joogtada ah waa muhiim! Cuntooyinka iyo cuntooyinka ilkuhu ku habboon yihiin ee wakhtiyada ku habboon ayaa sidoo kale wanaajin doona caafimaadka ilkaha ilmahaaga.

Ka digtoonow cabitaanka khudradda, sharoobada, rootiga cad, muuska iyo khudradda la qalajiyey. Waxay ka kooban yihiin sonkor iyo dhaawac ilkaha. Waa inaad sidoo kale ka fogaataa yogurt macaan iyo midhaha ka soo baxa jilicsanaanta.

CUNTO FUDUD OO DHADHAN FIICAN LEH AYAA KU HELAYSAA!



MUDAN IN LA OGAADO



Waa inaad u isticmaashaa gacanta
ilmahaaga hage ahaan cabbirka
qaybta gaarka ah.

Miraha la soo xulay marka ay
bislaadaan waxay leeyihiin
dhadhan aad u muuqda, sidaas
darteed waxaa habboon in laga
fikiro wax soo saarka xilliyeedka,
gobolka. Cunista khudaarta
qalaad sida muuska, canbaha,
cananaaska iyo midhaha la
qalajiyey ama cabbitaanka
casiirka khudaarta waxay
saamayn ku yeelan kartaa
deegaanka sababtoo ah
masafooyinka ay u safraan.

Iyadoo la kaashanayo



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni