

Waa kuwee cuntooyinka la cuno dalqo-goynta kadib

Waxaa waxa ugu muhiimsan ah in ilmahaagu wax cabo. Marka wax la cunayo, cuntadu waa waa inay tahay mid jilicsan oo batataq ah marka la calaanjinayo, sidaas awgeed markuu hunguriga ilmahaagu marayo waa in uusan xagan ama uusan sababin dhiig-bax.

Cuntooyinka fiican, fudud oo la cuni karo, oo u qoyi kara si dhakhso ah, calaliskooduna fududyahay:



Tusaale cuntooyinka fiican oo fudud: rooti jilicsan, buskud bajiig ama rooti Faransiis malmalaado lagu qooyay, malawax, ukun la kariyay, shurbad diiran, badar, maraq, baasto la jilciyay, hilib jilicsan oo qoyan (i.e. hotdhogs, hambeegar, digaag, kaluun), caano, doorsho, macmacaan, jalaato, suusac, burcad qallalan, khudaar karsan, baradho shiidan, suugo tufaax, moos, miro daasadeysan, qare (aan miro lahayn), Jell-O®, Kool-Aid®

Waa kuwee cuntooyinka AAN la cunin qalliinka qumanka kadib:

HA CUNIN CUNTADA adag, qababaxa ah, ama qardadumleya: is-maris, rooti qababax ah, cuntooyinka shiilan (baradho shiilan, nafaqo, digaag dhaylo ah, kalluun sollan), burcad soollan, badar qabow oo qardadumleya, hilib adag oo qalalan (sida digaaga iyo kaluunka), miraha cusub badankooda, khudaartaceyriinka badankeed, jibsi, buskud jajabaya.

