



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

## Waa maxay xoogga qoyskiinna?

1

Dooro kaadh sharxaya  
qoyskaaga: "Tani aad bay muhiim  
noogu tahay waana wax aanu ku  
wanaagsanahay."

2

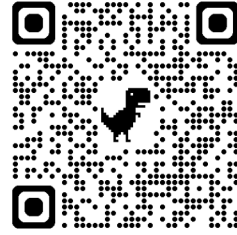
Dooro kaadh ku xiiso galiya: "Waxaan  
jeclaan lahaa inaan tan wax badan ka  
helno. Tani waa wax aan rabno inaan  
ku tababarano."

**Xusuusnow:** Dhammaan kaadhadhku  
daruuri ma aha inay hal qoys khuseeyaan.  
Qoys kastaa waxa uu leeyahay awoodihiisa  
iyo habab ay wax u cunaan oo u gaar ah



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali



**Akhri wax  
badan adigoo  
adeegsanaya  
koodhka QR.**

[www.ruokakasvatus.fi](http://www.ruokakasvatus.fi)

Instagram: @ruokakasvatus

Pakko maistaa? -podcast Spotifyssa ja Suplassa



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Kortit on käännetty eri kielille osana Niitty 2 - Yhdessä  
maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta  
(2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen  
toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu,  
Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

## Qoysku si wadajir ah baa uu u cunteeyaa mar kasta oo ay suuragal tahay.



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

## Ilmuhu waxa uu ku tababartaa in uu cuntada ku rito saxankiisa.





Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Qoyska oo dhami  
waxay cunaan cunto  
isku mid ah.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aanu helnay  
cuntooyin fududeeya  
nolol maalmeedka.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

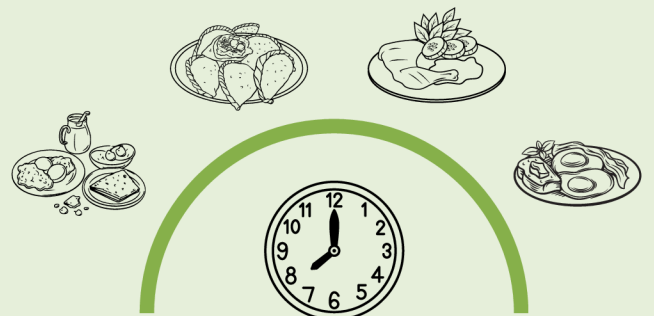
**Waxa aanu ilmaha ka  
qaybgelinaa  
cunto-karinta.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aanu  
leenahay wakhtiyo  
cunto oo joogto ah.**





Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan xusuustaa  
inaan naftayda  
daryeelo oo aan wax  
cuno, sidoo kale.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Uma soo qaadano  
taleefannada  
miiska cuntada.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Cunuga ayaa go'aan ka  
gaadhaya inta uu rabo  
inuu cuno.  
Kuma cadaadiyo  
ilmaha inuu wax cuno.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan cunaa  
cuntooyinka aan  
rajaynayno in  
ilmahaygu cuni doono.**







Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Ilmuhu waxa uu  
fursad u helaa in uu  
ku tababarto in uu si  
madaxbannaan wax  
u cuno.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxaan isku dayaa in  
aanan naftayda ama  
dadka kale cadaadis ku  
saarin wixii wasakhaw  
ah ee yimaadda.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Mararka qaar waxa  
aanu ku ciyaarnaa  
cuntada.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan cuntada la  
sahamiyaa ilmaha  
aniga oo adeegsanaya  
dareenada kala duwan.**







Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan u  
maareeyaa wax  
cunista qoyskeena si  
dabacsanaan iyo  
fudayd leh.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan bixiyaa  
khudaar midabbo  
badan leh.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxaan bixiyaa biyo  
si loogu harraad baxo  
waxana aan biyo ama  
caano raaciyaa  
cuntooyinka.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan bixiyaa  
khudaar wakhti  
cunto oo kasta, xataa  
haddii aanu ilmuhu  
cunin.**





Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan doortaa  
cuntooyinka ay ku  
sawiran tahay  
Astaanta Wadnaha  
ee taalla dukaanka.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aan badiyaa  
doortaa cuntooyinka  
ka samaysan  
badarka balka leh.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aanu mararka  
qaarkood cunnaa  
cunto khudradeed.**



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKU

somali

**Waxa aanu cunnaa  
macmacaan  
cuntada kadib.**

