VEGEMI

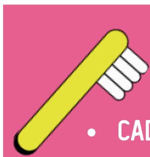
VEGEMI IYO CAAFIMAADKA ILKAHA!

CAAFIMAADKA AFKA ILMAHA IYO DOORKA QOFKA WEYN

- CAAFIMAADKA AFKU WUXUU SAAMEEYAA NOLOL-WANAAGGA JIRKA OO DHAN.
- MARKA AFKU CAAFIMAAD QABO, ILMUHU WUU FIICNAADAA.
- ILMUHU WUXUU WAX KA BARTAA TUSAALAHA QOFKA WEYN.
- XEERARKA IYO XUDUUDAHA CADCAD WAXAY ILMAHA SIINAYAAN DAREEN AMMAAN AH.
- SHAQADA QOFKA WEYN WAA INUU DARYEELO GOORTA LA CUNO IYO WAXA LA CUNO.
- ILMUHU WUU GO'AANSAN KARAA INTA UU CUNAYO.

CADAYASHADA ILKAHA

- CADAY ILKAHA 2 JEER MAALINTII:
  - 2 DAQIIQO SUBAXDII MARKAAD TOOSTO KA DIB
  - 2 DAQIIQO FIIDKII CASHADA KA DIB
- ISTICMAAL DAAWADA CADAYGA AY KU JIRTO FLUORI.
- QOFKA WEYN AYAA KA CAAWIYA ILMAHA CADAYASHADA ILAA QIYAASTII 12 SANO JIR.
- SI WADAJIR AH ILKAHA U CADAYA!



U CUNTEE SI JOOGTO AH!

- CUNISTA JOOGTADA AH WAXAY KA DHIGAN TAHAY IN LA CUNO 5 CUNTO MAALINTII: QURAAC, QADO, CUNTO FUDUD, CASHO IYO CUNTADA FIIDKII.
- ILKAHU MA ADKEYSAN KARAAN CUNISTA JOOGTADA AH.
- HAL QAADDO HA KA WADA CUNINA ADIGA IYO ILMAHA.
- HA SIIN ILMAHA CUNTO KA TIMAADDA AFKAAGA.
- HA KU NADIIFIN MUJURUCA AFKAAGA.

CUN KHUDAAR OO CAB BIYAHA!

- ILKAHU WAXAY JECEL YIHIIN KHUDAARTA IYO MIRAHA!
- CUN TUSAALE AHAAN:
  - KAROOTADA, TUFAAXA, SELERKA
  - FARMAAJADA IYO YOGHURT-KA BILAA DHADHANKA AH
  - ROOTIDA QAMANDIDA AH IYO BOOROSHKA
- BIYUHU WAA CABITAANKA UGU FIICAN EE ILMAHA. CABITAANKA CUNTADA SIDOO KALE WUXUU NOQON KARAA CAANO.
- BIYUHU WAXAY ILAALIYAAN ILKAHA.
- KA FOGOW CABBITAANNADA KAARBOONAYSAN, CASIIRKA IYO CABBITAANNADA YOGHURT-KA MACAAN.

VEGEMI WAA BAKTEERI YAR OO WANAAGSAN OO KU NOOL CALOOSHAADA.

CAB BIYAHA!
CUN KHUDAARTA!
CADAY ILKAHA!

AADAALAHA VEGEMI WAXAAD ILMAHA LA WADA BARAN KARTAAN NOOCYO KALA DUWAN OO KHUDAAR IYO MIRAHA AH SI MADADAALO LEH OO ILMAHA WAX U BARAYA.

AADAALAHA WAXAA LOOGU TALAGALAY WAALIDIINTA IYO CARRUURTA KA WEYN 4 SANO.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Soo dejiso aadaalaha Vegemi ee bilaashka ah APP STORE ama GOOGLE PLAY!

WWW.VEGEMI.FI

Tampereen ammattikorkeakoulu
Pirkanmaan hyvinvointialue
Euroopan unionin osarahoittama
Niitty2
TAMPERE