

Talooyin cuntada looga ilaaaliyo halaawga oo la cuni karo muddo dheer

→ Qaboojiye: Ka dhig heerka +5

- Qeybta sare: Jiiska, cuntada harto, subaga, iwm.
- Qeybta dhexe: Caanaha, yoogadka, kareemka, jiiska la duduubay
- Qeybta hoose: Hilibka, soosajka, Kalluunka
- Qaanada saladka: Saladka iyo khudaarta iyo miraha aan halaabayniniyo
- Albaabka: Subaga, ukumada, suugada, mayooneeska, mastadhka, jaamka, cabitaanada

→ Cuntada harto

Dhig cuntada hartay iyo cuntada qeybta cuntada gasaca la isticmaalay oo ku keydi farantijeerka.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ Armaajada keydka – mugdiga, qabowga, qalalan

- Bacaha xiran ee la furan ee looska, burka, sareenka, boorishka, iwm; si wanaagsan: wareejinta la doorbiday ee weelashada aan hawada ka dhuuqsan. Tani waxay ka hortagtaa in cayayaanka ay soo galaan oo ay waxyeleeyaan cuntada.
- Baradhada (ceyrinka ah mamaba ha gelin farantijeerka)
- Saliida, khalka, basbaaska, malabka
- Cuntada aan halaabin (aan la furin)
- Rootiga (isaga oo aan ku qalalin farantijeerka oo muddo dheer hayo, si dhakhso ayuu u baaraa)

→ „Isticmaalxiliga” – „Aad u fiican ka hor”

- „Isticmaal xiliga”: Haddii taariikhdaani la dhafo cuntada waa in aan la cunin. Tani waxay ku qoran tahay hilibka, badeecada hilibka iyo kalluunka.
- „Aad u fiican ka hor”: Soo-saaraha ayaa damaanad qaadaya tayo wanaagsan illaa iyo taariikhdaan. Sharci ahaan, cuntada weli waa la cuni karaa wakhti ka dheer taariikhdaan ka dib. Hubi adi oo isticmaalaya indhahaaga iyo sanakaaga.

War bixino kale:

Ku saabsan adeega iyo raasshiinka www.sge-ssn.ch

Ku saabsan su'aalaha macaamiisha www.konsumentenschutz.ch

Ku saabsan su'aalaha horumarinta caafimaadka www.gesundheitsfoerderung.ch

Buug-yarahaan waxaa lala soo saaray caawinta takhasuska ee ka socdo Bulshada Iswiiss ee Nafaqada (Swiss Society for Nutrition) SGE iyo taageerada dhaqaalaha ka socota Health Promotion Switzerland iyo Femmes-TISCHE Schweiz Ladies Roundtable Switzerland). Bern/Zürich 2019