Su'aalaha Adeega Cuntada Ee Badanaa La Iswey diiyo

Ardeyda oo dhan ma bilaash ayey ku cunteeyaan?
Haa! Dhamaan ardeydu waxay helaan quraac iyo/ama qado BILAASHA maalintiiba inta ay wax ku baran ayaan
dugsiga ama guriga ilaa Diseembar 2020 marka loo eego USDA iyadoo la tixgalin ku haboonaantooda.

Maxay cuntooyinkoon DHAN bilaash u yihiin sanadkan ee aanay sanadadii hore u ahayn?
Sanadadii hore, dugsiga Edina Public Schools wuxuu ku shaqeeyey barnaamijka adeegiisa cuntada ee h oos yimaada barnaamijka USDA ee Quraacda Dugsiyada (SBP) iyo Barnaamijka Qadada Dugsiyada (NS LP) halkaasoo ardeydu ay doortaan alaabo cayiman si ay u sameeyaan cunto dhameystiran ka dibna lag a qaado lacag iyadoo lagu saleynayo ku haboonaantooda (bilaash, la yareeyey ama la bixiyey). Haseyee shee, laga bilaabo Ogos 31st, USDA wuxuu imika u ogolaanayaa dugsiyada in ay ku shaqeeyaan Barnaa mijka Adeega Cuntada Xagaaga (SFSP) halkaasoo DHAMAAN ardeydu xaq u leeyihiin quraac iyo/ama q ado BILAASHA inta ay wax ku baranayaan dugsiga ama guriga.Barnaamijkani wuxuu socon doonaa ilaa Diseembar 2020 ama ilaa aanay maalgalinta la heli karo.

Sidee ayaanu u helaynaa cuntooyinka inta ardeygu wax ku baranayo guriga?
Edina Public Schools waxay bixinayaan cunto keenis, iyo sidoo kale cunto soo qaadis hadii loo baahdo.
Cunto Soo Qaadis: Arbacada dugsiga Sare, Albaabka 15 ee ku yaala dhanka danbe ee dugsiga laga bil aabo 11:00 a.m. ilaa 1:00 p.m.
Cunto Keenista: Qoysasku waa in ay iska diwaangaliyaan adeega cunto keenistahalkan. Cuntooyinka w axa la keeni doonaa Arbaca kasta tirada cuntooyinkana la bixin doonana waxa lagu saleyn doonaa tirada maalmaha waxbarashada guriga. Si ay u helaan cunto keenista Arbacada, ardeydu waa in ay isdiwaanga liyeen duhurka maalinta hore ee Jimcaha. Marka ardeygu is diwaangaliyo, waxay heli doonaan cuntooyin ka ilaa ay codsadaan in laga saaro. Edina Guve N Go waxay sidoo kale ku daraysaa cuntooyinka alaaba ha cuntooyinka aan xumaan ee cashada todobada cisho ee todobaadka.

Ma inaan ku haboonaadaabaa cuntooyinka bilaashaka iyo qiimaha hoose ah si aan u helo quraac ama qado?
Maya! Ilaa Diseembar 2020 ama ilaa maalgalintu dhamaato, DHAMAAN ardeydu waxay heli doonaan ha l quraac iyo/ama qado BILAASHA maalintiiba inta ay wax ka baranayaan dugsiga ama guriga. Haseyees hee, waxa lagula talinayaa qoysaska in ay buuxiyaan codsiga kabka waxbarashada in loo diyaariyo mark a barnaamijku dib ugu noqdo SBP iyo NSLP, iyo sidoo kale ujedooyinka maalgalinta degmada.

Maxaa soo raaca cuntada?
Quraacda: , cunto dhan, hilib/badelka hilib, ½ koob furuut ah ama 100% dareere furuut ah iyo 1% caano ah.
Qado: cuntada fudud n go (caadiyan saanwayj ka kooban hadhuudh iyo hilib/badelka hilib, ½ koob furuut ah, ½ koob khudaar ah iyo juus 1% ama caano jokolayt.

Areydu waa in ay qaataan dhamaan cuntada mana awoodaan in ay diidaan mid ka mida waxyaabaha ay ka kooban tahay, ṣiduu dhigaayo Barnaamijka Adeega Cuntada Xagaaga ee USDA. Waxaanu fahansana hay in tani ka qeyb qaadan doonto in ay kordhiso qashinka, haseyeeshee wakhtigani waa shuruuda barn aamijka si loo hubiyo in ardeydu helaan cunto dheeli tiran.

Sideen u heli karaa warqada cuntada laga eego?
Si aad u heshid warqada cuntada laga eego, waxaad kala degi kartaa app-kayaga Nutrislice tilifoonka am a booqo www.edinaschools.nutrislice.com Waxaanu isku dayeynaa intii awoodayada ah inaan ku adeegn o warqadaha si lasoo dhajiyey; haseyeeshee, mararka qaar isbadel ayaa marka u danbeysa dhaca. Fadl an ka hubi maamulaha maqaaxida ka hor cuntada hadii aad walaac qabtid. Nutrislice waxay soo bandhig aysaa macluumaadka nafaqada iyo alarjiga leh ee kugu haboon.

chartwells
serving up happy & healthy

Miyaad tixgalisaan cunto gaara?
Haa, waxaanu tixgalinaa ardeyda leh aleerjida ama xaalada caafimaad ee
u baahan wax ka badelka warqada cunta laga eego. Alex Turnbull, Khabiirkayaga Cuntooyinka, wuxuu la tacalaa dhamaan
cuntooyinka gaarka ah. Qoraal haboon ayey u baahan tahay USDA. Hadii aad qabtid
su'aalo dheeriya, fadlan kala xiriir Alex Turnbull
alexandra.turnbull@edinaschools.org ama 952.848.3812

Sidee ardeyda lacagta looga qaadayaa?
Maxaa yeelay waxaanu ku shaqeyn doonaa SFSP, halkaasi oo DHAMAAN ardeydu ay heli doonaan qura ac iyo/ama qado BILAASHA, ma jiri doonaan wax lacag oo laga jaro akoonada ardeyda. Shaqaalaha ade ega cuntada ayaa xisaabin doonaa wadarta cuntooyinka lagu adeegay, halkii ay lacag ka qaadi lahaayee n akoonada ardeyda. Ka eeg hoos hudheelka cuntooyinka.

Ardeygaygu ma heli karaa ama u iibsan karaa caano si gaara?
SFSP waxay u baahan tahay in ardeydu qaataan cunto dhameystiran mana ogolaato kaliya cuntooyin ga ara in la doorto. Sidaasi darteed, ardeydu ma awoodaan in ay helaan caanaha hudheelada oo bilaasha a ma gaar u iibsadaan. Wakthigani, ma bixinayno dhadhaqaaqyada lacagta ah ee shaynaba heerka kooba ad. Waxaanu weydiisaneynaa qoysaska cuntooyinka kasoo diraaya guryaha, in ay sidoo kale siiyaan cabi taano ardeydooda. Hadii ardey jeclaan lahaa caano, waa in ay qaataan cuntada dhameyska tiran. Ka eeg hoos khiyaarada kale.

Sidee buu ardeygaygu ku helayaa cuntooyinkiisaa heerka dugsiga hoose?
Labadaba quraacda iyo qadada heerka dugsiga hoose waa la keenayaa waxaana lagu cunayaa fasalka. Dugsi kastaaba waa u gaar siduu u helaayo dalabaadka cuntooyinka. Ardeydu waxay yeelan doonaan ka la doorasho quraac dugsi oo dhameystiran, iyo sidoo kale qado. Iyadoo uu kaliya jiri doono hal khiyaar oo quraacda, qada ardeydu waxay kala dooran karaan cuntooyinka 1 ama cuntada 2 (khudaarta) iyo 1% am a caano jokolayt. Hababka cunto keenista iyo cunto tirintu way kala duwanaan doonaan iyadoo lagu saley n doono dugsiga.

Sidee buu ardeygaygu ku helayaa cuntooyinkiisaa heerka dugsiga sare?
Ardeyda dugsiga sare waxa la siin dooonaa quraacda habka soo qaadashada ama tagista si ay ugu cuna an fasaladooda ama maqaacida dhexdeeda. Qadada waa lasii wadi doonaa in lasiiyo laguna cuno maqa axida. Dugsiyadu way kala yara duwanaan doonaan. Ardeydu waxay yeelan doonaan kala doorasho hal quraac dugsi oo dhameystiran, iyo sidoo kale qado. Iyadoo uu kaliya jiri doono hal khiyaar oo quraacda, q ada ardeydu waxay kala dooran karaan cuntooyinka 1 ama cuntada 2 (khudaarta) iyo 1% ama caano jok olayt.

Kala doorashada hudheelada iyo cabitaanada buuxiya Tilmaamaha USDA Smart Snacks ayey heli doona an ardeyda dugsiga sare. Ardeyda dugsiga sare waxay iibsan karaan caanaha hudheelka marka hudheel ada la heli karo. Ardeydu waa in ay isticmaalaan aqoonsiga ardeyga ee dhaqdhaqaaqyada aan la taaban diwaanka lacagta. Dhamaan dhaqdhaqaaqyada cuntooyinku waxay noqon doonaan qaar aan la taaban s ababo badqab awgeed, macneheedu waa **Jeegag iyo lacag ma aqbali doonaan lacag qabtayaashu** q uyuuga qadada. Fadlan ku dar lacagaha akoonka ardeygaaga adoo maraya Fee Pay on the Parent Porta l ama adoo lacagta kaga tagaya xafiiska dugsigaaga si loogu shubo akoonka qadada ee maamulaha mad bakha. Marlabaad, dhamaan quraacaha iyo qadooyinka waxa u noqon doonaan bilaash DHAMAAN arde yda ilaa Diseembar 2020, haseyeeshee ardeydu waa in ay lahaadaan akoon togan si ay u iibsadaan cunt o gaara iyo cabitaano.