

Waxaa la qaatay inaan adiga wax kuu kariyo laakiin duruufaha awgood, ma awoodno. Alaabta waxaa horay u kariyey soo-saaraha laakiin waxaa loogu talagalay in dib loo kululeeyo si ay u tayaysmaan una wanaagsanaadaan. Haddii shay ku leeyahay tilmaamaha kuleylsiinta baakadka korkeeda, raac soo-saareyaasha ku taliyay tilmaamaha kuleylinta ee xirmada. Haddii sheyga uusan ku laheyn tilmaamaha kuleylsiinta ah baakada korkeeda, raac tilmaamahan hoose si aad si badbaado leh ugu kululeeyo. Qaar ka mid ah alaabta loo adeegi karo:

Rootiga safaariga/ Rootiga yar yar oo safaariga ah	Dadka laaya digaagta	Xididka baradhada	baradhada	Canjeerada yar yar
Hilibka Digaaga	Digaag duban	Subag lahagaajiyay	Waffles (dhalaali soona gur ama kululee haddii la doorbido)	Hilibka shiilan ama buskud digaag ah
Turki & farmaajo macaan (waa lagu cuni karaa qabow ama waa la kululayn karaa)	Hilibka digaagga ama hilibka Taco ee ku jira qalabka rootiga (ka qaad weelka ka hor kululaynta)		Apple Cinnamon. Toast Texas	Cinnamon Toast Crunch Bar

TILMAAMAHA KULULAYNTA

Fadlan la socio: Maaddama noocyada alaabtu ay kala duwan yihiin, oo dhammaan kulaylasiyaasha iyo foornooyinka ay ku kala duwan yihiin awoodda, waqtiga kariska waa qiyaas waana la beddeli karaa haddii loo baahdo.

TAXADDAR: Badeecadu way kululaan doontaa markii laga saarayo kulaylka ama foornada. Ku cun si taxaddar leh.

SII KULALEEY, LAGA SOO DHALAALIYAY:



1. Ka saar sheyga rastada oo ku duub warqad shukumaan ah.
 2. SAAID u kulaleey 45 ilbiriqsi.
 3. Alaabta waxay diyaar u tahay in la cuno marka heerkulka gudaha ugu yaraan uu gaaro 165°F.
 4. Haddii sheygu uusan gaarin heerkulka gudaha ee ugu yar 165°F, sii wad inaad SAAID u sii kululeysid 15-20 ilbiriqsi kadib ilaa ugu yaraan heerkulka gudaha uu ka gaaro 165°F.
 5. Shayga ka saar kuleelka, oo hakaa qaboobo hal daqiiqo ka hor intaadan cunin.
 6. Ku isticmaal 2 saacadood gudahood.
- *TAXADDAR:** Alaabtu way kululaan doontaa. Ku cun si taxaddar leh.

SII KULALEEY, KA BARAFOOWAY:



1. Ka saar sheyga rastada oo ku duub warqad shukumaan ah.
 2. SAAID u kulaleey 90 ilbiriqsi.
 3. Alaabta waxay diyaar u tahay in la cuno marka heerkulka gudaha ugu yaraan uu gaaro 165°F.
 4. Haddii sheygu uusan gaarin heerkulka gudaha ee ugu yar 165°F, sii wad inaad SAAID u sii kululeysid 30 ilbiriqsi kadib ilaa ugu yaraan heerkulka gudaha uu ka gaaro 165°F.
 5. Shayga ka saar kuleelka, oo hakaa qaboobo hal daqiiqo ka hor intaadan cunin.
 6. Ku isticmaal 2 saacadood gudahood.
- *TAXADDAR:** Alaabtu way kululaan doontaa. Ku cun si taxaddar leh.

FOORNADA, LAGA SOO DHALAALIYAY:



1. Alaabta ka qaad baakadaha oo saar meesha saxamada lagu kariyo.
 2. Foornada ku kululeey ilaa 325°F.
 3. Saar xaashida dubista sariirta dhexe, oo kari ilaa 10-15 daqiiqo.
 4. Alaabta waxay diyaar u tahay in la cuno marka heerkulka gudaha ugu yaraan uu gaaro 165°F.
 5. Haddii sheygu uusan gaarin heerkulka gudaha ah ugu yaraan 165°F, ku kari foornada, hubi 5-10 daqiiqo kasta ilaa ugu yaraan heerkulka gudaha uu ka gaaro 165°F.
 6. Sheyga ka qaad foornada, oo hakaa qaboobo 2 - 5 daqiiqadood ka hor intaadan cunin.
 7. Ku isticmaal 2 saacadood gudahood.
- *TAXADDAR:** Alaabtu way kululaan doontaa. Ku cun si taxaddar leh.

FOORNADA, KA BARAFOOWAY:



1. Alaabta ka qaad baakadaha oo saar meesha saxamada lagu kariyo.
 2. Foornada ku kululeey ilaa 325°F.
 3. Saar xaashida dubista sariirta dhexe, oo kari ilaa 20-25 daqiiqo.
 4. Alaabta waxay diyaar u tahay in la cuno marka heerkulka gudaha ugu yaraan uu gaaro 165°F.
 5. Haddii sheygu uusan gaarin heerkulka gudaha ah ugu yaraan 165°F, ku kari foornada, hubi 5-10 daqiiqo kasta ilaa ugu yaraan heerkulka gudaha uu ka gaaro 165°F.
 6. Sheyga ka qaad foornada, oo hakaa qaboobo 2 - 5 daqiiqadood ka hor intaadan cunin.
 7. Ku isticmaal 2 saacadood gudahood.
- *TAXADDAR:** Alaabtu way kululaan doontaa. Ku cun si taxaddar leh.

Waxaan rajeyneynaa inaad ku raaxaysatid cuntada iskuulka! Si loo bixiyo adeegga ugufiican iyo tayada ugu sarreysa ee cuntooyinka, fadlan xoogaa waqti ah qaado si aad u akhrido macluumaadka soo socda ee la xiriira badbaadada, kaydinta iyo diyaarinta cuntadaada. Waxaan sidoo kale rabnaa inaan kuu xaqiijino inaan raacno dhammaan xeerarka ku habboon ee cuntada iyo hab-dhaqanka nabadgelyada.

JCPS ayaa ilaalinaysa amniga marka hore! Waan nahay:

- Bixinta soo-xulasho aan Lambarka laheen
- Xirashada marada wejiga
- Joogteey kala fogaanshaha bulshada dhexdeeda ah
- Si joogto ah unadiifinta sagxadaha
- Buuxinta baaritaanka caafimaad ee maalinlaha ah

Waan kuwa jirnaa tan... 6 tallaabo u jirso!



Fadlan ka caawi Shaqaalaha Adeegga Raashinka JCPS:

- Xirashada weji xirka / maaskaro markii aad cuntada qaadaneyso
- Joogitaanka guriga badi haddii aad qandho ama aad xanuun dareento

MUHIIM AH

Qof kasta oo xasaasiyad qabta, fadlan akhri DHAMMAAN qoraalada ka hor intaan cunin!

Haddii uusan laheen qoraal, waxaad ka heli kartaa macluumaadka xasaasiyadda:

www.jcps.nutrislice.com ama iimayl ku soo dir ama codsiyada la xiriira baahida cuntada gaarka ah nutritionspecialdiets@jefferson.kyschools.us

Dhammaan cuntada u baahan qaboojiyaha waxay u baahan yihiin in lagu hayo heerkul gaaraya 41°F ama ka hooseeya. Alaabta qaboojiyaha ku qabooji 2 saacadood gudahood ka dib marka la helo. Alaabta ku kaydi qaboojiyaha wax aan ka badnayn 5 maalmood ama taariikhda ku daabacan xirmada.

***Waxyaabaha ka reeban qaarkood: Bunbada qorfe haddii aan lagu keydin qaboojiyaha waa in lagu cunaa 3 maalmood gudahood; Tufaax la dubay waa in lagu cuno 3 maalmood gudahood. Waxyaabaha qaanada ku dhegan waa in lagu keydiyaa heerkul gaaraya 70°F ama ka hooseeya.**

Alaabta qadada loogu talagalay in lagu kululeeyo (Tusaale, rootiga safaariga ah, digaagga wax cuna, digaagga la shiilay ee foornada, iwm.) – Ku kaydi qaboojiyaha ilaa inta uu ka kullalaanaayo ama laga cunaayo. (*Eeg qoraalka & waxyaabaha ka reeban kor.)
 Kululeey alaabta adiga oo isticmaalaya tilmaamaha kuleylka ee foomkan gadaashiisa, oo ku cun laba saac gudahood.

Dhammaan Caanaha & Casiirka Cusub - Qaboojin baa loo baahan yahay. Ku isticmaal Taariikhda "ugu fiican" ee ku taala alaabta.

Dhammaan dalagii Caleemo-saarka, Dillaaciyaasha, jibsiga, doolsha - Iskafaalada saaran. Qaboojin looma baahna. Ku isticmaal Taariikhda "ugu fiican" ee ku taala alaabta.

Muffins - Qaboojin baa loo baahan yahay. Ku cun taariikhda ku taal badeecada.

Xirmada Piizada qurxan - Qaboojin baa loo baahan yahay. Ku cun taariikhda ku taal badeecada.

Dhammaan miraha iyo caanaha saaran iskafaalada - (tusaale ahaan: koobabka khudradda, sabiib & caanaha Hershey, iwm.) - Iskafaalada saaran. Qaboojin looma baahna. Ku isticmaal Taariikhda "ugu fiican" ee ku taala alaabta.

Miraha iyo Khudaarta la hagaajiyay iyo sidoo kale koobabka miraha qabow - Qaboojin baa loo baahan yahay. Ku isticmaal Taariikhda "ugu fiican" ee ku taala alaabta.