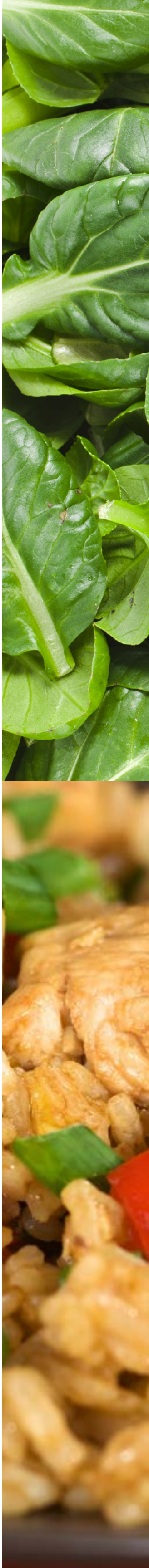
Sida loo gato isla markaana aan cunto badan loo qasaarin iyada oo wax la soo qorsheysanayo

Qorsheynta Cuntada & Tilmaanta Adeegashada

Ta ugu horreysa isla markaana ah tallaabada ugu muhiimsan ee lagu yeraynayo qasaarinta cuntadu waa in aad kaliya gadato waxa aad u baahan tahay. Tani waxay ka bilaabantaa adiga oo samaysanaya qorshe isla markaana ku dheganaanaya.

1. Fiiri Waxaad Isla Hadaba Haysato

- Fiiri qaboojiyahaaga iyo armaajadaada si aad u ogaato cuntada u baahan in la isticmaalo.
- Samee liiska cuntooyinka la cuno ee aad ka sameyn karto contooyinkan.
- Qor waxyaabaha ay cuntadu ka kooban tahay ‘ingredients’ ee aad weli u baahan tahay in aad gadato si aad u dhammeystirto cuntooyinkaaga la cuno.



CUNTADA AAN BAAHANAHAY IN AAN ISTICMAALO:

- ROOTIGA
- TACO SHELLS
- DIGAAG LA KARIYAY
- BARIIS LA KARIYAY
- ANSALAATADA
- KAROOTADA
- MOOSKA/MUUSKA
- BERRIES

CUNTOOYINKA AAN SAMEYN KARO:

- ISMARISKA 'SANDWICHES'
- TACOS
- DIGAAGA BARIISKA LA DUBAY
- SALADHKA
- ROOTIGA MOOSKA KA SAMEYSAN
- MIRAHA/FARUUTADA LA QABOOJIYAY 'SMOOTHIES'

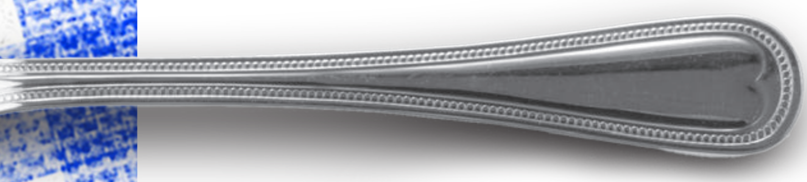
WAXYAABAHA AY CUNTADU KA KOOBAN TAHAY 'INGREDIENTS' EE AAN WELI U BAAHANAHAY IN AAN SOO GATO:

- HILIBKA QADADA
- MUSHROOMS
- PEAS LA QABOOJIYAY
- BURKA
- YAANYADA
- SPINACH YAR YAR
- CIIRTA

	QURAACDA	QADADA	CASHADA	CUNTADA FUDUD
ISNIINTA	ROOTIGA MOOSKA KA SAMEYSAN	SALADHKA	BARIISKA LA DUBAY	BERRIES
TALAADADA	MIRAHA/FARUUTADA LA QABOOJIYAY 'SMOOTHIES'	SALADHKA	KALLUUNKA, BARIIS, KHUDRAD	BERRIES
ARBACADA	GRAPEFRUIT	DIBADDA OO WAX LAGA SOO CUNAYO	TACOS KALLUUNKA WADATA	MIRAHA/ FARUUTADA
KHAMIISTA	MIRAHA/FARUUTADA LA QABOOJIYAY 'SMOOTHIES'	DIBADDA OO WAX LAGA SOO CUNAYO	BARIISKA LA DUBAY OO EE SOO HARAY	MIRAHA/ FARUUTADA
JIMCAHA	OATMEAL LEH MIRO/FARUUTO	ISMARISKA 'SANDWICHES'	CUNTADA LA SOO QAATO	MACMACAANK BROWNIES
SABTIDA	DIBADDA OO WAX LAGA SOO CUNAYO	SOO ADEEGASHO LA SAMEEYO	----	----
AXADA	----	----	----	----

2. Samee Qorshahaaga Cuntada

- Fiiri cuntooyinka la cuno ee aad la timaado marka aad u adeeganayso jikadaada. Ku dar qorshahaaga cuntada.
- Ku dar wakhtiga aad qorsheynayso in aad dibadda wax ka soo cunto ama aad cunto cuntada soo harta. Qorshee adiga oo eegaya waxa adiga caadiga kuu ah, oo garowso xaqiiqada ku saabsan inta uu le'eg yahay waqtiga iyo tamarta aad u yeelan doonto in aad kariso inta lagu jiro toddobaadka.
- Buuxi qorshahaaga cuntada intiisa kale adiga oo ku daraya cuntooyinka la cuno ee kale ee aad rabto in aad diyaariso.



3. Samee Liiska Adeegashada

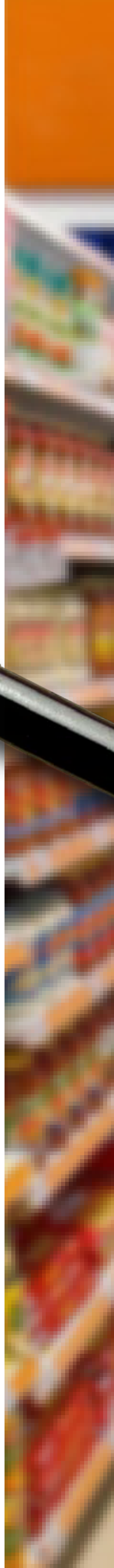
- Samee liiska soo adeegashada oo ku saleysan qorshahaaga cuntada. Ku dar tirada aad shay kasta uga baahan tahay si aadan u gadan wax badan.

4. Ku dheganow Liiskaaga Adeegashada

- Isticmaal gaari-gacanka soo adeegashada oo yar ama dambiisha gacanta. Gaari-gacanka weyn ee soo adeegashada waxay kaa dhigaan in aad buuxiso.

- Iska diid rabitaanka cunto gadashada degdega ah iyo gorgortanka wax gadasho ee gaarka ah 'special deals' ee kaa dhiga in aad gadato wax ka badan inta aad u baahan tahay. Ma aha gorgortan wax gadasho haddii aad ku dambeyso qasaarinta cuntada!

- Kaliya gado qaddarka aad u baahan tahay. Ka soo adeego weelasha/sanduuqyada cuntada tirada badani ku jirto 'bulk bins' ee loogu talagalay alaabta/agabka qalalan. Dooro miraha/faruutada iyo khudaarta kala furfuran haddii qaddarka baakada hore loogu sii riday uu aad u weyn yahay.



SHAYGA:
QADDARKA LOO BAAHAN YAHAY:
YAANYADA
2 (FOR SALADS)
MUSHROOMS
1 BOX (SALAD & FRIED RICE)
PEAS LA QABOOJIYAY
1 BAC
BURKA
1 BAC
SPINACH YAR YAR
1 BAC (SALADH & MIRAHA/ FARUUTADA LA QABOOJIYAY 'SMOOTHIES')
KALLUUNKA
4 AAN LAFTA LAHAYN
BROCCOLI
1 MADAX
CIIRTA
2
GRAPEFRUIT
2
TUFAAXA
4
PEARS
4
MACMACAANKA BROWNIE OO ISKU JIRA
1 BAAKAD
OATMEAL
2 KOOB (WEELKA CUNTADA TIRADA BADANI KU JIRTO 'BULK BIN')

jarjar
qaboji

5. Ku dheganow Qorshahaaga Cuntada

- Isticmaal cuntada hore ka xumaata/halawda waqti hore ee toddobaadka ka tirsan. Waqti dambe u dhigo cuntooyinka aan hore ka xumaan/halaabin 'non-perishable' iyo cuntooyinka la qaboojiyay.

- Cuntada waqti hore sii diyaari—sida jarjarida khudrada celery—oo loogu talagalay cunto fudud inta lagu jiro toddobaadka.

- Isticmaal cunto isku jirta oo la karinayo si loo badbaadsado waqti iyo lacag isla markaana aad ula socoto qorshahaaga cuntada. Waqti hore sii kari cuntooyinka si aad waqti dambe ugu keydiso qaboojiyaha qaybta hoose ama qaboojiyaha qaybta sare. Ama samee wax badan adiga oo ka sameynaya hal shay—sida bariis ama khudaar—taasi oo loo isticmaali karo dhowr cuntooyinka la cuno oo kale duwan ee aad qorsheysay toddobaadka.

Talooyin

- Ka dhig liiska cuntooyinka la cunayo mid aad sii wado ee qoyskaagu jecel yahay. Habkaasi, waxaad si fudud u dooran kartaa cuntooyinka si aad u diyaariso waxaanad haysan doontaa qaar ka mid ah waxyaabaha ay cuntadu ka kooban tahay 'ingredients'.

- Qorsheyso cuntooyinka la cuno ee la isticmaalo waxyaabaha ay cuntadu ka kooban tahay 'ingredients' oo isku mid ah. Tusaale, waxaad isticmaali kartaa digaag ku jira saladhka iyo sidoo kale bariis la dubay. Ama waxaad hal habeen cuni kartaa kalluun/malaay iyo khudaar, iyo habeen kale oo aad cuni karto tacos kalluunka wadata.

- Isku day mid ka mid ah nidaamyada loo isticmaalo telefoonka gacanta 'mobile apps' ee lacag la'aanta ah oo kaa caawin doona in ay qorsheyso cuntooyinka la cuno iyo sameynta liiska soo adeegashada.

Badbaadi lacag
Badbaadso waqti
Cunto badan ha qasaarin

Wixii kheyraad ee kaa caawinaya in aan cunto badan la qasaarin, booqo
seattle.gov/util/stopfoodwaste