

Dalbashada cuntada gaarka ah

Ku socota waalidiinta ay carruurtooda qabaan cudurka elerjiga ee ka dhasha cuntada la cuno ama carruurta u baahan cunto gaar ah sabab diineed ama dhaqan darteed.

Magaca:	Lambarka qofka:
Dugsiga:	Qaybta/fasalka:

Laanqayr ku qor magaca cuntada ee hoos ku qoran ee laga saarayo cuntada ardayga

<input type="checkbox"/> Kalluun (Fisk)	<input type="checkbox"/> Borotiinka caanaha	<input type="checkbox"/> Dabacase (marot)
<input type="checkbox"/> Kalluun qolof leh	<input type="checkbox"/> Ukun (ägg)	<input type="checkbox"/> Barbarooni (Paprika)
<input type="checkbox"/> Hilib doofaar - fläsk	<input type="checkbox"/> Gluten – borotiin	<input type="checkbox"/> Yaanyo (tomat)
<input type="checkbox"/> Hilib Lo, Nötkött	<input type="checkbox"/> Qamandi - vete	<input type="checkbox"/> Liin dhanaan-Citrusfrukter
<input type="checkbox"/> Hilib digaag-cykling	<input type="checkbox"/> Borotiinka soya-Soja	<input type="checkbox"/> Loows (nötter)
<input type="checkbox"/> Sonkorta caanaha - Laktos	<input type="checkbox"/> Digiraha-Baljväxter	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Nooc kale:		

Calaamado nooc ee ah ayaa ka muuqda ilmahaaga marka ay xasaasiyad ku dhacdo?

Si dhaqso ah ma usoo baxaan calaamadaha xasaasiyadda ama elerjigu?

Maxaa la qaban karaa marka uu elerjigu ku dhoco ilmaha?

Lambarka telefoonka waalidka iyo ehelada kale haddii xaalad dag dag ah oo cudurka elerjiga uu ku dhoco ardayga (ilmaha)

Magaca:	Telefoonka guriga	Telefoonka shaqada	Lambarka moobilka
---------	-------------------	--------------------	-------------------

Taariikhda

Saxiixa waalidka



VÄSTERÅS STAD
Skolverksamheter

Warbixin muhiim ah oo khusaysa waalidiinta ay carruurtooda qabaan cudurka xasaasiyadda ama elerjiga ee ka dhasha cuntada la cuno ama carruurta u baahan cunto gaar ah sabab diineed ama dhaqan darteed.

Caddayntan looma isticmaali karo in lagu dalbado cunto gaar ah haddii uusan qofku jeclayn cuntada caadiga ah ee aan ardada ugu talogalnay. Waxaa intaasi dheer in Ardayda ay had iyo jeer heli karaan noocyo kala duwan oo midho iyo khudaar ah, rootiyo, subagga cuntada, iyo caano ay ardaydu kala doordooraynayaan.

Annaka oo ah shaqaalaha ka shaqeeya maqaaxiyaha dugsiyada waxaan ku rajo wayn nahay in aan si tayo badan leh u haqab tirno baahida shaqsiga ah ee ilmahaaga ee cuntada gaarka ah. Sidaas darteed waxaa muhiim ah:-

- Waalidka ilmaha waa in uu si buuxda oo sax ah u buuxiyaa foomka cuntada gaarka ah, ka hor inta aan foomka loo gudbinnin macallinka fasalka ama masuulka barbaarinta ka hor billowga sannad dugsiyeed kasta
- Macallinka fasalka ama barbaariyaha wuxuu foomka u gudbinayaa maqaaxida dugsiga, macallinka hal koobi ayuu la hadhayaa, hal koobbina wuxuu u gudbinayaa kalkaalisada caafimaadka ee dugsiga. **Sidatan waxaa la yeelayaa jikada aan shaqaale lahayn.**
- Macallinka fasalka ama barbaariyaha wuxuu foomka u gudbinayaa maqaaxida dugsiga, Maqaaxiduna waxay koobbi u gudbin kalkaalisada caafimaadka ee dugsiga iyo macallinka ardayga. **Sidatan waxaa la yeelayaa jikada shaqaale ay ka shaqeeyaan**
- Haddii wax isbaddal ah uu dhoco, tusaale ahaan haddii ardayga ama ilmaha uusan u baahannin cunto gaar ah ama haddii baahida ay is baddasho si kastaba ha ahaatee waa in isbaddalkaas si dhaqso ah loo ogaysiiyo macallinka iyo maqaaxida dugsiga.