

Hagaha  
Cunto  
ee Kanada

# Si fiican U Cun. Si Wanaagsan U Noolow.

Cun cuntooyin kala duwan oo caafimaad qaba  
maalin kasta

Hayso khudaar  
iyo midho  
badan

Cun  
cuntooyinka  
borotiinka leh

Biyaha ka dhig  
cabitaankaaga  
doorashada

Dooro cuntooyinka  
badarka ah oo dhan



Ka hel haga hagaha cuntada halkan  
**Canada.ca/FoodGuide**

Hagaha  
Cunto  
ee Kanada

# Si fiican U Cun. Si Wanaagsan U Noolow.

Cunista caafimaadka leh ayaa ka badan cuntooyinka aad cunto



Ka fiirso caadooyinkaaga cunto



Karso marar badan



Ku raaxayso cuntadaada



Cunto la cun dadka kale



Isticmaal calaamadaynta  
cuntada



Yaree cuntooyinka ay ku  
badan tahay soodiyamka,  
sonkorta ama dufanka leh



Ka digtoonow cuntada  
la soo bandhigo

Ka hel haga hagaha cuntada halkan

[Canada.ca/FoodGuide](https://Canada.ca/FoodGuide)