



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waa maxay xoogga qoyskiinna?

1

Dooro kaadh sharxaya
qoyskaaga: "Tani aad bay muhiim
noogu tahay waana wax aanu ku
wanaagsanahay."

2

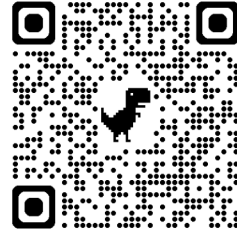
Dooro kaadh ku xiiso galiya: "Waxaan
jeclaan lahaa inaan tan wax badan ka
helno. Tani waa wax aan rabno inaan
ku tababarano."

Xusuusnow: Dhammaan kaadhadhku
daruuri ma aha inay hal qoys khuseeyaan.
Qoys kastaa waxa uu leeyahay awoodihiisa
iyo habab ay wax u cunaan oo u gaar ah



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali



**Akhri wax
badan adigoo
adeegsanaya
koodhka QR.**

www.ruokakasvatus.fi

Instagram: @ruokakasvatus

Pakko maistaa? -podcast Spotifyssa ja Suplassa



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Kortit on käännetty eri kielille osana Niitty 2 - Yhdessä
maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta
(2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen
toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu,
Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Qoysku si wadajir ah baa uu u cunteeyaa mar kasta oo ay suuragal tahay.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Ilmuhu waxa uu ku tababartaa in uu cuntada ku rito saxankiisa.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Qoyska oo dhami
waxay cunaan cunto
isku mid ah.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aanu helnay
cuntooyin fududeeya
nolol maalmeedka.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

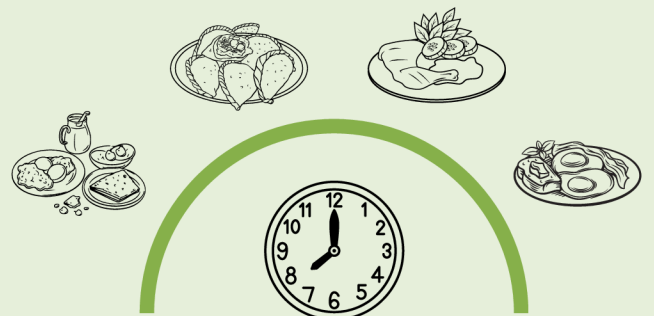
**Waxa aanu ilmaha ka
qaybgelinaa
cunto-karinta.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aanu
leenahay wakhtiyo
cunto oo joogto ah.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan xusuustaa
inaan naftayda
daryeelo oo aan wax
cuno, sidoo kale.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Uma soo qaadano
taleefannada
miiska cuntada.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Cunuga ayaa go'aan ka
gaadhaya inta uu rabo
inuu cuno.
Kuma cadaadiyo
ilmaha inuu wax cuno.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan cunaa
cuntooyinka aan
rajaynayno in
ilmahaygu cuni doono.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Ilmuhu waxa uu
fursad u helaa in uu
ku tababarto in uu si
madaxbannaan wax
u cuno.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxaan isku dayaa in
aanan naftayda ama
dadka kale cadaadis ku
saarin wixii wasakhaw
ah ee yimaadda.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Mararka qaar waxa
aanu ku ciyaarnaa
cuntada.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan cuntada la
sahamiyaa ilmaha
aniga oo adeegsanaya
dareenada kala duwan.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan u
maareeyaa wax
cunista qoyskeena si
dabacsanaan iyo
fudayd leh.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan bixiyaa
khudaar midabbo
badan leh.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxaan bixiyaa biyo
si loogu harraad baxo
waxana aan biyo ama
caano raaciyaa
cuntooyinka.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan bixiyaa
khudaar wakhti
cunto oo kasta, xataa
haddii aanu ilmuhu
cunin.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan doortaa
cuntooyinka ay ku
sawiran tahay
Astaanta Wadnaha
ee taalla dukaanka.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aan badiyaa
doortaa cuntooyinka
ka samaysan
badarka balka leh.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aanu mararka
qaarkood cunnaa
cunto khudradeed.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

**Waxa aanu cunnaa
macmacaan
cuntada kadib.**

