Waalidka/Wakiilka Mudan:

Dugsigeena (INSERT SCHOOL NAME) waxaan xoog ugu dadaalnaa inaan hubino inay ardaydeena maskaxdooda iyo jirkooda diyaar u yihiin inay wax bartaan maalin kasta, laakin waxaan u baahanahay inaad na caawintid si aan dugsigeena oga dhigno mid kasii caafimaad badan!

**Cunto Fudud (snacks) iyo Dabaaldeg Caafimaad Leh Oo Laga Bixiyo Ama Ka Dhaco Dugsiga**

Si loo taageero caafimaadka iyo wanaagsanaanta ardaydeena, degmada dugsigeena ayaa aasaastey heerar nafaqada (nutrition standards) oo loogu talagalay dhammaan cuntooyinka iyo cabitaanka oo inta dugsiga lagu jiro iyo ilaa nusaac ka dib xiliga dugsiga laga bixiyo iyo lagu iibiyo dugsigeena, oo **kooxaha** bixinaayo ama iibinaayo ay ka mid yihiin ururada waalidiinta ama ardayda, macalimiinta, dadka dugsiga lacagta ku taageero (boosters) waxyaabaha lacagta lagu uruuriyo (fundraisers) iyo hawlaha cuntada iyo nafaqada (food and nutrition services). Waxaa ka mid ah dabaaldeg yaasha, xafladaha, cuntooyinka fudud ee laga bixiyo galaaska iyo wixi abaalmarin ah oo ardayda lagu siiyo wax ay sameeyeen daraadeed ama akhlaaqda wanaagsan.

**Maxaa waaye sababta dugsiga looga bixinaayo cuntooyin iyo cabitaan caafimaad leh?**

Waxay maalin kasta macalimiinteena iyo shaqaalaheena u diyaariyaan ardaydeena inay ku guuleystaan galaaska iyo sidoo kale waxay ku dhiiri-geliyaan inay si caafimaad leh wax u cunaan iyo inay jirkooda dhaqdhaqaaqsiiyaan arimahaas oo ah kuwa u sababaayo guusha nolosha. Maadaama aan ilmaheena ku caawineyno inay xili hore ee noloshooda ka mid ah bilaabaan caadooyin caafimaad leh waxaan ka caawini karnaa inaan yareeno waxyaabaha halista ku noqon karo caafimaadkooda iyo waxaan u kordhin karnaa fursadaha ay ku noolaan karaan nolol dheer ay wax ku qaban karaan.

Intaa waxaa dheer in nidaamka u dejisan degmada dugsigeena oo loo yaqaano District Wellness Policy uu ku jiro waxyaabo tilmaam u ah cuntooyinka fudud oo laga bixiyo dugsiga iyo lagu iibiyo dugsiga waxaana loogu talagalay in lagu fuliyo shuruudaha dawlada.

**Sideen u taageeri karaa isbedelkan caafimaadka leh oo ka jira dugsiyada?**

Waalidiinta iyo wakiilada ardayda:

* Hadii ay rabaan inay dabaaldegaan sanad guurka cunugooda ha soo dhiibaan waxyaaba aan cunto ahayn sida warqadaha yar-yar ee wax lagu dhejiyo oo loo yaqaano stickers ama qalimaad ama galaaska ha siiyaan hadiyad sida buug ama kubad lagu ciyaari karo goobta ciyaarta *(wixi talo ah macalinka weydii).*
* Ha hubiyaan in dhammaan cuntooyinka iyo cabitaanka ay dugsiga u soo dhiibaan iyagoo u talagalay dabaaldag sanad-guur ay yihiin kuwa dhiiri-geliyo doorashada cuntooyinka caafimaadka leh sida miraha ku jiro koobabka (fruit cups), miro iyo khudrad daray ah, tufaaxa la shiidey oo ku jiro koobabka ama kan ku jiro waxa kiishka ka camal ah oo loo yaqaano pouch, daangada, caanaha la khamiiriyey oo loo yaqaano gogurt, cuntada fudud ee loo yaqaano granola bars, iyo wixi la mid ah.
* Ha weydiiyaan macalinka cunugooda waxyaabaha ay ka isticmaalaan galaaska gudahiisa oo aan cuntada ahayn ama caafimaadka leh ay ku dhiiri-geliyaan ardayda ama ay oga dhigaan abaal-marin.
* Ha ka qayb-qaataan qorsheynta xafladaha ciidaha dugsiga oo ah kuwa leh waxyaabo lagu ciyaaro, waxyaabo lagu sameeyo gacanta (crafts) iyo cuntooyin iyo cabitaan caafimaad leh.
* Ha iska ilaaliyaan inay dugsiga keenaan cuntooyinka loo yaqaano junk food oo ah kuwa aan caafimaad ama nafaqo badan lahayn sida bataatiga kidfan oo la shiilay (chips), nacnaca, cabitaanka sida kookada oo kale (soda), keegaga yaryar oo loo yaqaano cupcakes, ama buskudyaasha.

**Sidee kale ayaan ku caawini karaa arintaan?**

Waxaan kugu martiqaadeynaa inaad nagala qayb-qaadato guddiga wanaagsanaanta ee dugsigaaga oo loo yaqaano School Wellness Committee si aad ola shaqeyso waalidiinta kale, macalimiinta, shaqaalaha dugsiga iyo kooxaha ka socda jaaliyada. Waan soo dhaweyneynaa wixi fikrad aad ku darsaneyso iyo aad ku taageereyso deegaanka caafimaadka leh oo la doonayo in loo dhiso ardaydeena.

Fadlan la xiriir [INSERT CONTACT NAME AND CONTACT INFO] hadii aad qabtid wax su'aalo ah ama aad haysid wax fikrado ah. Hadii aad rabtid faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan Smart Snacks oo laga bixiyo dugsiga iyo Nidaamka Wanaagsanaanta Ee Degmada Dugsiga Midaysan Ee San Diyeego (San Diego Unified Wellness Policy) waxaad booqataa: <https://www.sandiegounified.org/competitivefoods>.

Si wada jir ah ayaan ilmaheena u bari karnaa caadooyin caafimaad leh ay weligood haystaan!