

## **Ku waalidka iyo dadka ilmaha mas'uulka ka ah!**

Furuutka iskoolku waa nidaam furuut fareesh ah lagu siiyo ilmaha iskoolka dhigta! Sida aad og tihiin ba, furuutka iyo khudaartu waa ilo wanaagsan oo laga helo fitamiinno, faybar iyo nafaqooyinka kale ee uu jirkeenu u baahan yahay. Furuutka iyo khudaartu muhiim ayay u yihiin da' walba oo uu qofku jiro, laakiin waxay si gaar ah muhiim ugu yihiin carruurta iskoolka dhigta ee weli koraya kuwaas oo u baahan in ay bartaan habdhaqan cunto oo wanaagsan.

Aad iyo aad ayay u wanaagsan tahay haddii aad ardaygaaga maalin walba boorsada ugu soo riddo furuut iyo khudaar, laakiin way fududdahay in taas la hilmaamo maaddaama maalintii aad mashquul loo yahay. Haddii la rukunto furuutka iskoolka markaas furuut iyo khudaar ayaa ardayga iskoolka lagu siinayaa iyada oo lagu siinayo qiime jaban.

**Maxaa ardayda la siinayaa?** Furuutka ugu badan ee la baxsho waa tufaax, moos, kiwi, liin-bambeelmo, liin-macaan, furuutka nektarin iyo cambaruud. Khudaarta inta ugu badan la baxsho waa dabacaseeye. Waxyaalaha la kala dooran karo way kala duwanaan karaan, laakiin ardayda oo dhan waxay heli doonaan furuut iyo khudaar badan oo ay kala dooran karaan kuwaas oo tayo wanaagsan leh.

**Rukunka iyo lacagbixinta!** Dawladda ayaa kabta borogaraamka furuutka iskoolka, taas oo keenaysa in ay mas'uuliyiinta ilmaha/iskoolkuba helaan qiime jaban. Waxaad lacagtooda bixinaysaa keliya maalmaha uu ilmahaagu furuutka helo, waxaadna markiiba bixin kartaa lix bilood ama hal sano. Waxaad iska diiwaangelin kartaa oo ka rukuman kartaa internetka adiga oo gelaya bogga skolefrukt.no.

Dalabkaaga ku qor bogga [www.skolefrukt.no](http://www.skolefrukt.no) ama maalmaha shaqada naga soo wac teleefanka +47 648 50 900.