

Ku socota waalidka/dadka carruurta mas'uulka ka ah

## **Furuutka dugsigu (skolefrukt) wuxuu ardayda u suuragelinayaa in furuut cusub dugsiga loogu keeno**

Sida aad og tahayba furuutka iyo khudaarta cagaarani waxaa laga helaa fitimiin, maaddada furuutka ku jirta ee fiber iyo waxyaalo kale oo aan u baahannahay. Kuwaasi waa kuwo muhiim u ah dadka oo idil da' walba ha lahaadeene, laakiin waxay si gaar ah muhiim ugu yihiin ardayda dugsiyada ee weli koraya ee loo baahan yahay in ay bartaan cunidda cuntooyin wanaagsan inta noloshooda ka hartay.

Si haddaba lagu caawiyo adiga waalidka ah hawl-maalmeedkaaga faraha bandanna aan laguugu sii kordhin, ayuu furuutka dugsigu bixinayaa deeq ah nidaam furuutka dugsiga lagu rukumanayo dugsiga. Toddobaakiiba 15,- kr oo keliya ayuu ardaygu maalin walba ku helayaa furuut iyo khudaar cusub.

Warbixin intan ka badan ka akhriso skolefrukt.no ama wac 815 20 123 maalmaha shaqada inta u dhexaysa 08.00 – 17.00.

Maxaa ardayga la siinayaa?

Furuutka inta badan la baxsho waa tufaax, moos, kiwi, liin-bambeelmo, liinta macaan ee yaryar (klementin), miraha nektarin iyo cambaruud. Khudaartu waxay noqon kartaa dabacaseeye yaryar oo la ruugo (knaskegulerøtter) oo bac ku jira ama dabacase si fiican loo dhaqay oo in la cuno diyaar u ah. Waxa la bixinayo way ku kala duwanaan karaan qaybaha kala duwan ee dalka iyo xilliyada, laakiin ardayda oo idil waxaa la siinayaa waxyaalo kala duduwan tayo wanaagsanna leh.

Furuutka dugsiga waxaa furuutka iyo khudaarta looga keenaa dalka oo idil taas oo keeneysa in aan heli karno furuut iyo khudaar tayo sare leh. Waxaa kale oo intaas dheer in ay dugsiyadu leeyihiin qaboojiyayaal halkaas oo furuutka la geliyo oo aanay is-beddelayn. Waxaan og nahay in furuutka cusub uu dhadhankoodu ugu fiican yahay marka si fiican loo xafido sidaas ayaana loogu xafidaa Furuutka dugsiga.

Wax intan ka badan oo ku saabsan waxyaalaha ardayda la siiyo ka akhriso skolefrukt.no.

## **Dalbashada iyo lacagbixinta**

Maanta waxay dawladdu nidaamka furuutka dugsiga ku kabtaa 1 karoon. Sidaas darteed ayuu qiimaha furuutka ardayga dugsiga lagu siiyo uu maalinki u joogaa 3 karoon. Waxaad lacagta bixinaysaa maalmaha ardayga furuutka la siiyo oo keliya, markiina waxaad bixinaysaa nus sanad ama hal sano. Waxaad ka dalbanaysaa oo isku qoraysaa bogga internetka ee skolefrukt.no. Halkan ayaad iska diiwaangelin kartaa oo aad samaysan kartaa magac aad ku gasho (brukernavn) iyo astaan gaar ah (passord) aad isticmaali kartid marka aad mustaqbalka wax dalbanayso.

Qiimaha waxaa laga qiyaasayaa inta maalmood ee dugsiga la dhigto teermakiiba, wayna kala duwanaan karaan teeramyada kala duwan. Teeramka guga qiimuhu wuxuu noqonayaa 100 maalmood furuutkood oo noqonaysa 300,- oo karoon.

Bixinta furuutku waxay u dhacaysaa sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah kaddib marka laysku qoro. Rukunka furuutka dugsiga waxaa lagu bixin karaa kaararka fiisaha, midka Mastercard ama bankgiro. Marka bankgiro lagu baxinayo waxaa warbixinta lacagbixinta laysugu diri karaa iimayl ahaan, farriin qoraal ah (sms) ama warqad lacagdoon (faktura).

Maanta ka dalbo furuutka dugsiga skolefrukt.no ama wac lambarka 815 20 123 adiga oo wacaya maalmaha shaqada inta u dhaxaysa 08.00 – 17.00.