

Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION

Child Nutrition

Tilmaamaha Amaanka Cuntada Fudud

Cuntooyinka Qabaw

- Cuntooyinka qabaw waa in markaba la cunaa ama talaagad la geliyaa laba saacadood gudaheed marka cuntadu ay kasoo gaadho.
- Cuntooyinka qabaw sida caanaha, jiiska, iyo hilibka, talaagada waa in marka la geliyaa ah 41 °F ama ka hoosaysa.

Cuntooyinka Kulul

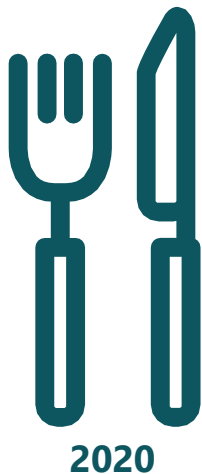
- Cuntooyinka kulul waa in markaba la cunaa ama talaagad la geliyaa laba saacadood gudaheed marka la helo.
- Dhamaan cuntooyinka kulul, waxa aad isticmaashaa shoolad, oofen ama mikrooweefka si aad dib ugu diiriso cuntada oo aad u gaadhsiiso ugu yaraan 165 °F ama heerkul ka sareeya kahor inta aanad cunin.

Cuntada Daadinta

- Cuntada la daadinayo waa in la dhigaa meel leh heerkulka qolka mudo laba saacadood ah ama wax ka badan.
- Cuntada aan la cunin waa in la tuuraa afar saacadood kadib.

Xasuusnaw

- Mar kasta waa inaad ku farxalataa ugu yaraan 20 ilbidhiqsi saabuun iyo biyo kahor inta aanad cunin.



Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION

Child Nutrition

Tilmaamaha Amaanka Cuntada Fudud

Cuntooyinka Qabaw

- Cuntooyinka qabaw waa in markaba la cunaa ama talaagad la geliyaa laba saacadood gudaheed marka cuntadu ay kasoo gaadho.
- Cuntooyinka qabaw sida caanaha, jiiska, iyo hilibka, talaagada waa in marka la geliyaa ah 41 °F ama ka hoosaysa.

Cuntooyinka Kulul

- Cuntooyinka kulul waa in markaba la cunaa ama talaagad la geliyaa laba saacadood gudaheed marka la helo.
- Dhamaan cuntooyinka kulul, waxa aad isticmaashaa shoolad, oofen ama mikrooweefka si aad dib ugu diiriso cuntada oo aad u gaadhsiiso ugu yaraan 165 °F ama heerkul ka sareeya kahor inta aanad cunin.

Cuntada Daadinta

- Cuntada la daadinayo waa in la dhigaa meel leh heerkulka qolka mudo laba saacadood ah ama wax ka badan.
- Cuntada aan la cunin waa in la tuuraa afar saacadood kadib.

Xasuusnaw

- Mar kasta waa inaad ku farxalataa ugu yaraan 20 ilbidhiqsi saabuun iyo biyo kahor inta aanad cunin.