

### Xogta cabitaanka La cabo ee nadiifka ah

- Cabitaanka La cabo ee nadiifka ah waxaa kujira cabitaano fudud sida biyaha, maraqa, iyo jeeliga fudud.
- Cabitaanka La cabo ee nadiifka ah wuxuu hoos u dhigaa nidaamka dhiifshiidka wuxuuna gacan ka geystaa in dhammaan cuntada jirka dhiifshiidka marto.
- Cabitaankaan sidoo kale waxaa loo adeegsadaa in lagu diyaariyo baaritaanada caafimaadka.
- Cabitaanka la cabo ee fudud waxaa kamid ah dareeraha aan lahayn dufanka iyo faybarka. Cabitaanka la cabo ee nadiifka ah kama helaysid kaloriiska ama nafaqada aad u baahan tahay waana inaan la qaadan wax ka badan dhowr maalmood.
- Cabitaanka la cabo ee nadiifka ah waxaa badanaa la isticmaalaa kahor baaritaanada la rabo in caloosha ama xiidhmaha aysan cunto kujirin, sida kahor baaritaanka tuubada la geliyo xiidhmaha, tuubada bukaanka la geliyo dabada, baaritaanka gudaha dabada, talaalka saxarada, iyo baaritaanka tuubada afka laga geliyo bukaanka.

### Muhiimada cabitaanka La cabo ee fudud

- Cabitaanka La cabo ee fudud wuxuu gacan ka geystaa in jirkaagu helo biyo badan, wuxuu bixiyaa qaar kamid ah macdanta muhiimka ah ee jirka, sida cusbada iyo bosaasiyaamka jirka, waxaana laga helaa tamar marka aysan suurtagal ahayn inuu qofku cuno cunto buuxda ama marka lagu taliyo.
- Arrinta ugu muhiimsan ayaa ah, inaad **cuni karin cunto adag** inta cabitaanka la cabo ee fudud jirkaagu kujiro.
- Marna ha cabin **cabitaanka kasta oo leh midab casaan ah ama cawl**, jeeli, ama cabitaanada sonkorta leh.

### Waxyaabaha kamidka ah cabitaanada la cabo ee fudud

Cuntooyinka soo socda ayaa la oggol yahay in la qaato marka qofku cabo cabitaanka fudud:

- Biyo (cad, cabitaanada sonkorta leh, ama dhadhanka loo yeelay)
- Cabitaanada khudaarka oo aan lahayn baal, sida tufaaxa ama canabka cad
- Cabitaanada khudaarka ee dhadhanka loo yeelay, sida cabitaanka liinta laga sameeyay
- Cabitaanada sonkorta leh, oo ay kujiraan cabitaanka aashitada leh (cola iyo root beer)
- Gelatiin ama jeeliga (lama oggola kuwa leh midabada cassanka ama cawlka)
- Shaax ama kafee aan lagu darin caano ama kariim
- Cabitaanada ciyaaraha (Gatorade oo kaliya) (lama oggola kuwa leh midabada cassanka ama cawlka)
- Maraq cad, aan dufanka lahayn (maraq macaanka)
- Jalaatada aan caanaha lahayn, xabado khudaar ah, miro, ama miraha qalalan
- Cabitaanada macaan oo aan lahayn khamriga

**\*Cunto kasta oo aan kujirin liiska kore waa in la iska ilaaliyo\***