

Tënë aban pëy ka 10 ayet 12

# Miith kööc ci tɛɛm ku guur ku aye miith cin.

**NIP ALLERGIES IN THE**  
*Bub*

**Juak kuat mieth**

**Känj lanib**

**Miith tuenɔ cin**

**Cam arot**

- mɛɛnh du abi jɔk në wiɛc bi cam arotde apei. Pioc ba cam arotdu ee riak apei ku kaamditi ɛ looi yi yen nyai apei.
- Muk gɛm miith yam tɛna mɛɛnh du ee ciɛ keek njic looi apiath.
- Duk mɛɛnh du thieny mieth ciɛm apei, ku yen muk luɔi gɛm miith arɛtic ke aban ɛ mɛɛnh du abi cam piac.
- Gɔɔl gɛm miith ayieɛl/akuok looi wɛnɛ kɛc yiɛn guɔ gam ku muk gɛm kãntui wɛnɛ mɛɛnh du cam wathɛɛr.



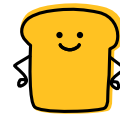
**CA EE WEN**

Anuät ku mɛnhtim köc ci liäp etök në luɔi apiath. Them anuät ci nyop abɔɔ anyop tedä ke abiikanuät. Täu ca ee wenɔ cam nhom. Them anuät kööc ci tɛɛm thin thuäny. Yin a lɛu eya ba duöt/anuät tac abiik nhom tedä crackers.



**TUON**

Them atulmiokic, Abiik-nyop, Nyuɔɔ French ku abiiknyop baai. Them ba mɛɛnh du cam thok atulmiokic ci tɛɛm thin ruuth cɛ geetic.



**RAPDIT**

Pasta ci thaal kööc citmen pastini ku pasta spirals a lɛu bi looi. Abiik (nanɔc akuem, ku tedäɔ ke nyum) ya gam ke abiiknyop tedä ke looi tɛnɛ abiikdiny. Maat raapdit citmen abiikawi ba thaal kenɛ liim. Looi abiikdiny ku tɛɛm keek nhial. Them Weet-Bix™ raap ke ca ku banana ci tɛɛm.



**RËC**

Them rɛc looibaai cin, abiik tuna sandwiches, tedä ke maat rɛc tuna tɛnɛ kuaany/nök ci tɛɛm. Them kuat rɛc juäc, nyom a cɛ nyai (c.m. Rɛc salmon yam ci thaal). Them rɛc patties tedä ke anuet. Rɛc tuna tedä ke rɛc salmon ci gam kek abiik pasta, ruuth, abiikawi tedä ke liim ci thaal.



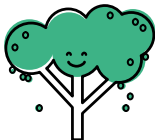
**AKUEM**

Abiik juäc nanɔc akuem, keya them abiikriɔ tedä ke anyopcin Cubed tofu a lɛu bi maat abiikawi ku liim ci thaal. Firm tofu ci geet thin miokkor a lɛu bi gam ke mieth cin.



**ARIÖP/ATOM**

Looi ariöm tac thin abiikdiny, abɔɔ abiiknyop tedä ke maat tɛnɛ riɔɔɔɔ.



**AGOR TIM**

Looi ariöm agor ye tac abiik yic, abɔɔ abiiknyop, tedä ke mɛɛt riɔɔɔɔ. Them ba pesto sauce maat agor ci guur yic ku täu pasta. Yin a lɛu eya looi mieth tim cɔɔl almond bi ya anyomdiny.



**NYUM**

Them hummus nanɔc ariöm nyuom, tac abiiknyop yic, tedä ke kedäɔ juɔl tɛnɛ liim kööc ci thaal. Hummus jol a cɛ looi tɛnɛ ariöp nyuöm (nyuöm taac). Liök liim ci geet ye miök nyuöm. Wuɛr nyum në riɔɔ yiic, liim ci thaal tedä ke ruuth. Looi abiik ke nyum ba abiiknyuɔɔ looi tedä ke anyop.



**RËCTHIAL**

Them abiik rɛc-crab. Kãmwiiir, geet abuc tedä ke thaal ke abiikawi tedä ke thaal kenɛ liim. Scallops, tuök ku tɛɛm ku maat ruuthic ku liim ci thaal.

Wɛl/thon kenɛ agem kãɔ cɛ tak tɛnɛ luɔi ayieɛl wɛnɛ miith lac looi. Tɛnɛ kuat wɛl/thon abɔɔ ciɛm meth, keyi bɔɔ tɛnɛ loilo pialwɛi luthin gendun tedä ke baai ciɛɔ tedä ke Raising Children's Network.

Luɔi gɛl ayieɛl/akuök ɛ mieth akony yee

**Dinka | Thuɔɔnjãɔ**



Luɔi kenɛ aye mioc wɛu tɛnɛ Akutnom Akuma Australia ɛ Pialwɛi