

U bilaabidda Cunooyink Caadiga ah iyo Cunooyinka Faraha Lagu soo Qabsan Karo

Marka ilmuhu 9 bilood ilaa 12 bilood inta u dhexysa uu soo gaaro, ilmahaagu waqtiyada ay reerku wax cunaan ayuu ku jadwal noqon karaa cunnada ay reerka cunaanna wuu cuni karaa. Wakhtigan inta lagu guda jiro ilmo badan ayaa:

- Farahooda wax ku cuna
- Bilaaba in ay koob gacmahooda ku qabsadaan
- Bilaaba in ay qaaddo kaligood wax ku cunaan iyada oo la kaalmeynayo
- Rabooda in ay wax ka cunaan cunada ay reerku cunayaan

Cabirka maadada hemoglobin (maado unugyada cas ee dhiiga la socota oo neefta oksajiinta qaada) ee ilmahaaga maanta waa _____.

Ku dadaal caafimaadka ilmahaaga oo sii cunnooyin feero badan leh si dhiigoodu mid caafimaad qaba uu u noqdo:

- Hilib kaligiis ah Caanaha naaska hooyada Cereal ka caruurta Caanaha budada ah (formula) ee la qaso oo ay feero ku jirto
- Naas nuujinta ku wad illaa 1 sano jir ama ka badan.
- Ilmaha la siiyo foormuladu waxay u baahan yihiin foormulada inta ay ka gaarayaan 1 sano jir. Isku qas foormula iyo caano hal todobaad. Todobaadka ku xigana, caano kaliya sii.
- Si aad ugu caawisid in ilmahaagu uu ruugista barto, sii cunnooyin ruugis u baahan. Cunooyinka shiidan, kuwa la jejebiyey ama cunnooyin si yar-yar loo jarjaray ayaa ah cunnooyin fiican oo aad ilmaha u doori karto. Cunooyinka caadiga ah ee reerku cuno waa in laga dhigaa kuwo jilicsan oo u fudud ilma-yar inuu wax ka cuno. Marka ilmuhu 1-sanad jir uu gaaro, cunnooyinkiisa oo dhan waa in ay noqdaan cunnooyinka reerku cunayaan.
- U diyaar garoow wasakh uu ilmuhu abuurayo. Wasakhdu waa talaabo muhiim ah oo barashada cuno cunidda la socoto.
- Hadii uu ilmahaagu cunno diido mar, waqti kale ku fiiri mar kale. Cunnooyin dhadhan ku cusub leh in uu ilmuhu barto waqti ayey qaadataa.
- Sii xiliyada raashinka caadiga ah la cuno iyo xiliyada dhexeba cunnooyinka faraha ilmuhu ku soo qabsan karo, sida:
Rooti afar-gees ah Buskutka yaryar Bariis
Farmaajo dhuuban Khudrad jilicsan oo la jar-jaray
Rootiga dhuudhuuban Baasto si fiican loo kariyey
Furutad gesacadeysan ama mid bisil oo la fiiqay
Malaay tuuno cadcad yar ah, hilib shiidan oo la isku kuusay.
- Waa muhiin in aad u ogolaato in ilmahaagu kaligiis wax cuno, inkasta ee uu farihiisa oo keli ah uu wax ku cuni karo. Cunooyinka faraha lagu soo qabsan karo waa cunnooyinka reerku cuno oo ilmahu si ay u cunaan loo yar-yareeyey, ama cuno kasta oo iyada oo is heysata uu ilmuhu weelka uu wax ka cunayo ka soo qaado uu afkiisa gashan karo isaga oo kurisigiisii ku fadhiya.





U bilaabidda Cunooyink

Caadiga ah iyo Cunooyinka faraha lagu soo

qabsan karo - sii socota

- Ka taxadir! Ilamahaagu wuu ku sixan/mergan karaa cunooyinka ah sida daangada, naacna, iniinta nuts ka, canabka iyo hot dog ga gobo ahaanta loo gooyey.
- Cabitaanada fudud ee gasacadaysan, casiirka fruit punch iyo shaaha uma fiicna ilahagaagu in ay cabaan.
- Samee sidii uu dhalada uga kori/go'i lahaa oo uu koob u baran lahaa. Wakhtiga cuntada caanaha naaska ama foormulada ku sii koob. Ka fogoow in aad koobabka ilmaha ee aan wax daadinin ee daboolka xiran leh aad wax ku siiso. Canugaaga-yari waa in uu dhalada gebi ahaanba ka koraa markuu yahay 12-14 bilood jir.
- Ilamahaagu marka uu sanad jirka yahay cunooyinka soo socda ayuu WIC ka heli doonaa:

Caano	Cabitaan casiir ah
Farmaajo	Cerealka dadka waaweyn
Ukun	Digir qalalan ama lows shiidan

Liiska cuntooyinka lagu talinaayo. Ilamahaaga yar waxaa dhici karta in uu intaan ka yar ama intaan kabadan uu cuno. Ilmaha u daa in uu cuno inta uu isagu doonayo. U samee canuga wakhtiyo la cuno cuntada caadiga ah ee saddexda wakhti la cuno iyo wakhtiyo dhexe oo la cuno cuntada fudud.

Quraac	6-8 oz. oo caanaha naaska ama kuwo budada ah oo feero lagu daray 4-6 qaadada yar oo cereal ka caruurta ah 2 qaadada yar oo furuto jilicsan oo jarjaran ah ½ oo rooti (slice ah) oo la kululeeyey
Quraacda iyo qadada dhexdooda	Koob ku sii 2 oz. oo caanaha naaska ama kuwo budada ah ama 100% cabitaanka casiirka ah 1-2 oo buskutka yar yar ah
Qadada	6-8 oz. oo caanaha naaska ama kuwo budada ah oo feero lagu daray 1-2 qaadada yar oo hilib jilicsan oo jarjaran ah 2 qaadada yar oo khudrad jarjaran ah 2 qaadada yar oo furuto jilicsan oo jarjaran ah ½ rooti ah
Casiryada (qadada iyo cashada dhexdooda)	2 oz. oo biyo koob ku jira ah Cunooyin faraha lagu qaban karo sida: rooti duban; farmaajo; furuto jilicsan oo jarjaran ama khudaar
Cashada	6-8 oz. oo caanaha naaska ama kuwo budada ah oo feero lagu daray 1-2 qaadada yar oo hilib jilicsan oo jarjaran ah 2-4 qaadada yar oo bariis ama baasto ah 2-4 qaadada yar oo khudrad jilicsan oo jarjaran ah
Inta uusan seeexan ka hor	6-8 oz. oo caanaha naaska ama kuwo budada ah oo feero lagu daray

I-7 Table foods-Somali 07/08 IC# 141-1582

Hadii aad u baahan tahay in aad hesho dukumintigan oo qaab kale u diyaarsan, sida farta oo la waaweyneyey, farta dadka indhaha la'a loogu tala galay ku qoran ama iyada oo cajalad lagu duubay, wac lanbarkan 651.201.4444. **Hay'adan waa mid fursadaha shaqada u bixisa si caddaalada ah.**



WIC Program
TDD: 651.201.5797
FAX: 651.215.8951
WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US