

Caruurta - Kaarka 8

Miisaanka Caafimaad Qabka ah

Hadii ilmahaagu sii buuranayo, waxaa jira waxyaalo aad sameyn kartid oo kaa caawin kara sidii aad u sameyn lahayd waxyaalo wanaagsan ee uu caafimaad qab ku jiro oo aad dhibaatooyinka caafimaadka la xiriira uga fogaan kartid.

Caruurta si kala duwan ayey u koraan. Ilmo aad u cayilan waa la gaabin karaa xowliga kororka miisaankiisa isaga oo isla markaana da' ahaan da'da miisaankiisa "xageeda u koraya". Ilmahaada waad caawin kartaa adiga oo u fududeynaya in uu cunno cunto caafimaad leh xiliyada raashinka caadiga ah la cuno iyo xiliyada dhexeba.

Waalid ahaan adiga ayaa go'aansanaya **nooca** cuntada ee aad ilmahaaga siineysid, **marka** ilmahaagu cunnada cunayo, iyo **meesha** uu cunada ku cunayo. Ilmahaaga ayaa go'aansan doona cuntada **inta uu** ka cunayo iyo **hadii** in uu cunto cuno uu doonayo iyo inkale. Shaqadaada **ma aha** in aad xili kasta oo cunno la cunayo aad cayinto inta uu ilmahaagu cunayo. Hadii aad ilmahaaga qaab is caateyn ah gelisid (diet) iyaduna arin badbaado leh ma aha.

WAXYAALAHA aad siin karto:

- **Waxyaalaha caanaha laga sameeyo (Dairy):** Caruurta labo-sano jirka ka weyn, sii caanaha aan subaga lahayn (skim milk) ama caanaha 1% subagu yahay. Waxaa kale oo aad ilmaha u doortaa farmaajada iyo waxyaalaha kale ee laga sameeyey caanaha subaga aan lahayn iyo kuwa subagooda la yareeyey.
- **Borootiin:** Sii hilib aan baruur lahayn. Halkii aad hilibka ka shiili lahayd, Dub, kari, biyo ku kari, ama hawo kulul ku kari hilibka.
- **Badarka:** Sii ilmaha rooti/roodhi, cereal, baasto iyo bariis.
- **Furutada iyo khudaart:** Shan goor cunnada ku darso maalintiiba.
- Marar dhif ah oo keli ah sii macmacaanka sida nacnaca, doolshaha iyo buskutka.
- Guriga ha kuu yaaleen cunooyin caafimaad leh oo waqtiyada dhexe la cuni karo sida furutada, khudaarta, buskutka aan sokorta lahayn (graham cracker) iyo yogurt.
- Ha siinin ilmaha waxyaalaha waqtiyada dhexe la cuno ee leh enerji/tamar badan oo ay cuntadaasi soo deyso (calorie) sida bataatiga la shiilay, macmacaanka, jalaatada nooca ice cream ka ah, granola bars (buskut laga sameeyey qamadi, sisin, qumbe, sokor iwm), iyo cabitaanada fudud.
- Waqtiyada raashinka la cuno mararka u dhexeysa biyo caadi ah sii ilmahaaga hadii uu haraadsan yahay si uu haraadka isaga gooyo. Ka fogoow cabitaanada la sokoreeyey sida cabitaanada fudud (pop) iyo Kool-Aid ka. Cabitaanada casiiirka ah ku koob 4 ounce maalintii.



Caruurta - Kaarka 8



MARKA ilmahaagu uu wax cunayo:

- Waqti isku mid ah cuna maalin kasta raashinka sadexda waqti ee caadiga ah la cuno iyo cunooyinka fudud ee dhexe. Qorsheyso maalin kasta 3 waqti oo raashin caadi ah iyo 2-3 jeer oo cuntooyin fudud oo dhexe ah.
- U gur raashin ilmo-yar inta la siiyo oo kale ah una daa in ilmahaagu uu weydiisto hadii loo kordhinaayo mar labaad. U ugoloow ilmahaaga in uu go'aansado inta uu raashinka inuu ka cuno uu rabo. Aamin ilmahaaga isaga ayaa cunida joojin doona marka uu dhergo.

MEESHEE ayaa ah meesha ugu wanaagsan ee ilmahaagu wax ku cuni karo?

- Ku fariisi ilmahaaga kursi hana la cuno raashinka reerka. Waqtiyada raashinka waa waqti ay reeruhu sheekada wadaagaan.
- Taleefishinka hortisa wax ha ku cunin. Sidani waxay keenaysaa in ilmuhu uu cuno in ka badan intii uu sida caadiga ah u cuni jiray.

Ciyaartu dadka wey farxad gelisaa! Ku ciyaara guriga gudhiisa iyo dibadiisa ciyaaro u ogolaanaya ilmahaaga in uu si nabad qab ah uu dhaqdhaqaaqi karo, cayaarahaas waxaa ka mid noqon kara:

Banooni isu soo tuurtuura/taraarixiya

Orod iyo Socod

Ciyaarta halka lug lagu boodboodayo

Xarig ka bood

Qoob ka ciyaar

Eeygaaga socod u wad

Wad baaskiil sadex lug ama laba lugood leh

Biyu hawo ku afuuf oo xumbadooda ka daba carar



Waqtiga taleefishan daawashada, computer iyo videogame ka ku koob hal saac maalintii

Tusi ilmahaaga jaceyl badan oo aad u qabto iyo u debecsanaan iyo naxariis. Ka caawi ilmahaaga inuu isku kalsoonidiisa dhiso. Wel-wel ha ku abuurin, ha eedeeynin, ama ha ciqaabin ilmahaaga buurnidooda darteed.

Ha ku dhihin ilmahaaga cunooyinka qaarkood ma cuni kartid.

Hadii aad sidaas yeeshid waxay sii jecleysiineysaa cunooyinkii aad ka celineysay.

Abaal gud uga dhig u qoslid, hab-siin ama dhabarka oo aad si yar uga dharbaaxdo halkii aad cunno abaal gud ahaan ugu siin lahayd.

C-8 Healthy Wt. -Somali 10/05 IC# 141-1576

Hadii aad u baahan tahay in aad hesho dukumintigan oo qaab kale u diyaarsan, sida farta oo la waaweyneeyey, farta dadka indhaha la'a loogu tala galay ku qoran ama iyada oo cajalad lagu duubay, wac lanbarkan 651.281.9900.

Hay'adan waa mid fursadaha shaqaada u bixisa si caddaalada ah.



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