

Cuno Fiican Cun!

Wanaag/Farxad dareen!

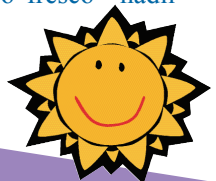
Maanta ma quraacatay? Hadii aad quraacatay, waxaad ilmahaaga siisay waxa uu u baahan yahay si uu u koro. Ilmuhu maanta wuu isticmaali doonaa qadadaada, cashadaada iyo casiryadaadaba.

Cunnada aad cuntid waxay caawisaa koriinshaha faraha-lugaha, faraha-gacmaha, murqaha, maskaxda iyo lafaha koriinshahooda.

Waqtigan xaadirka ee aan hada joogno ilmahaagu adiga uu wax walba kaa helaayaa-sidaas darteed ayey waxa aad cuneysid ay muhiim u tahay.

Waxyaalaha aad hada sameyn kartid si uurkaagu u noqdo mid caafimaad qaba

- Maalin walba 3 jeer wax cun.
- Dooro cunooyin badan oo kala duwan oo aad cunidooda ku raaxeysato. Waa in aad maalin kasta cuntaa cunooyin ka kala tirsan kooxaha cunooyinka u kala qeybsan yihiin, kuwaas oo kaarkan gadaashiisa lagugu tusinayo.
- Caano cab marka aad raashin cuntid. Hadii aadan caanaha dhab ahaan u jecleyn, ku darso waxyaalo dhadhanka caanaha wax ka bedelaya. Cun cunooyinka kale ee caanaha kooxdooda ka tirsan sida farmaajada (cheese) iyo yogurt (caano ciir oo kale ah oola khamiiriyey oo moos iyo wax la mid ah lagu daray).
- Cun khudaarta cagaarka ah iyo furutada oo badan. Cab casiir maalin kasta. Cun ansalaato. Waqtiyada u dhexeeya waqtiyada wax la cuno (snack) cun furuto. Casho ahaan u cun khudaar cagaaran oo la kariyey.
- Cun cunooyin dhexe (snacks) ilmahaagu cunooyinkaas wuu ku kori doonaa. Cunooyinka dhexe ee aad cuneysid ha noqdeen cunoyinka sida furutada, cereal qalalan, rooti wax ka dhexgeliyey (sandwiches), farmaajo, buskut adag oo aan sokor lahayn (crackers) ama khudaar ceeriin/qeyriin ah.
- Cab biyo badan, ugu yaraan 6 ilaa 8 galaas maalin kasta. Ka fogoow waxyaalaha maadada caffeine tu ku jirto (sida qaxwada, shaaha iwm).
- U qaado vitamiiinada dumarka uurka leh ay qaataan sida uu dhakhtarkaagu kuugu sheegay in aad u qaadato.
- Ka hor-tag cunooyinka in aad ku jirato. Ha cunin waxyaalahaan soo socda iyaga qeyriin ah ama aan si fiican loo karin: ukun, hilib, hilibka digaaga, dagaaranka, boolooloolada iwm ama hilibka xayawaanada bada ku jira sid malaayga/kaluunka. Cuntooyinka la soo gato iyagoo diyaarsan sida hilibaha rootiga la dhex-gashado iyo hotdhoogyada kululee illaa ay qaacaan. Ha cunin farmaajooyinka jilicsan sida noocyada feta, Brie iyo noocyada farmaajada Meksikaanka (Mexican) ah sida “queso blanco fresco” hadii



Dumarka Uurka leh- Kaarka 2



aanan caanihii laga smeeyey aanan la kar-karinin si jeermiska looga dilo (pasteurized). Ha cabin caano iyo cabitaan aanan jeermiska laga dilin. Ha cunin curdin khudaar oo aan la karin ama ceeriin ah.

Waxyaalo kale oo aad hada sameyn karto si ilmahaagu si caafimaad qabta uu ugu koro

- Haddii aad sigaar cabto, jooji cabitaanka sigaarka ama iska yaree.
- Culeyska kugu darsoomay ha ahaado intii la rabay.
- Qamriga ha cabin.
- Ha isticmaalin wax daawo ah iyada oo uusan dhakhtar kuu ogolaanin.
- Tag balamaha dhakhtarkaada, umulisadaada, ama kalkaalisoooyinka caafimaadka aad la leedahay.

Maxaad u baahantahay in aad cunto?

Nooca Raashinku ka Tirsanyahay	Baahida Maa-lin Walba	Maxaa Muhiim ah?
Dalaga ama cuntada ka soo go'da beeraha sida galayda, masagada, sa-reenka, iwm. <i>Dalaga aad cunayso kala-barkiis waxaad ka dhigtaa mid aan waxba lagu darin ama saafi ah</i>	6-11 wiqiyadood (oz.)	1 wiqiyad = 1 xaleef (jeex) oo rooti ah; 1 wiqiyad oo siirial ah; ½ koob bariid/bariis ama baasto ah
Khudradda <i>Kala bedbedel khudradda</i>	3 koob	1 koob = 1 koob oo ah khurdar la kariyay ama aan la karin; 2 koob oo ah caleen cagaaran oo aan la karin
Furutada <i>Fiira gaar ah u yeelo furutada</i>	2 koob	1 koob = 1 koob oo furuto ah ama furuta la miiray; ½ koob ah furuta qalalan
Caano <i>Hel kaalshiyumka aad u baahantahay</i>	3 koob (caruurta da'doodu u dhexayso 13-19 sano – 4 sano)	1 koob = 1 koob oo caano ah ama yogurt; 1½ wiqiyadood oo jiis ah
Hilibka iyo digirta <i>Barootiinka baruurta kaga carar</i>	6 wiqiyadood	1 wiqiyo = 1 wiqiyo oo hilib ah; 1 qaado subag lows shiidan ah; 1 ukun ; ¼ koob digir ah; ½ wiqiyad ah yicib ama miro la mid ah

Waxyaabahani waxay dumarka uurka leh u yihiin hagid guud ama tilmaamo guud. Haddii aad rabto talooyin gaar ah oo ku saabsan uurkaaga, waxaad tagtaa www.mypyramid.gov ama la hadal takhtarkaaga.

PG-2 Eating Right -Somali 07/08 IC# 141-1585

Haddii 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 651.201.4444.

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



WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US

WIC Program

TDD: 651.201.5797

FAX: 651.215.8951