



CUNISTA TIRO BADAN:

DHUUX

Dhuuxu waa qayb muhiim u ah unugyada dhiiga kuwaasoo qaada dhiiga jirka kuwareega. Cuntooyinka dhuuxu kabuuxo ayaa dhisa dhiig caafimaad qaba.

MEELAHA UGU FIICAN EE DHUUXA LAGA HELO

Hilibka ayaa ah meesha ugu fiican ee dhuuxa laga helo, gaar ahaana hilibka jiirka ah e gaduudan.



- Hilibka lo'da ee jiirka ah
- Digaaga iyo tarkiga
- Kaluunka, salmon, iyo tuna
- Seriyaalka dhuuxa lagu daray (dhamaan seeriyaalka WIC)
- Digirta (sida kalyaha, misirta, lima, navy)

MEELAHA FIICAN EE DHUUXA LAGA HELO:

- Tofu
- Kabsar caleenta
- Ukunta
- Subaga Lawska
- Roodhiga, tortillas, bariiska, iyo baastada lakobciyay

Dhiiga ayaa dhuuqa dhuux badan oo kayimaada hilibka si kaban intuu kadhuuqo meelaha kale uu dhuuxa kahelo. Hadaadan hilib cunin, waxaad ubaahan kartaa inaad kordhiso cuntooyinka aad cunto ee dhuuxa leh, oo dhirta lagasoo jaro sida seeriyaalka, roodhiga, iyo baastada lagu daray dhuuxa iyo digirta qalalan.

Waxaad kor uqaadi kartaa dhuuxa jirkaagu jiidaayo adoo cunaaya cuntooyinka dhuuxa badan, ee geedaha oo lagu daray cuntooyinka

feetamiin C gu kubadanyahay:

- Oranjiga dheecaanka oranjiga, miraha cinabka
- Yaanyada, baradhada, barokoli, basbaaska bell
- Qaraha, kantaloobka, dhangaloowga, iyo isatroow beeriga



ISKUDAR CUNTOOYINKA SI AAD DHUUXA UGU BADAN UHESHO:

- Seeriyaalka dhuuxa lagu daray (il dhuuxa laga helo oo geed ah) oo ay lasocoto oranje ama nus mirta cinabka ah (il laga helo feetamiinka C)
- Baasto lakobciyay (cuntada geedka ee dhuuxa laga helo) oo lagu daray hilibka lo'da (hilibka dhuuxa laga helo) iyo maraqa yaanyada (oo laga helo feetamiin C)

SIDA D KUHELI KARTO DHUUX KUGU FILAN:

- Cun cuntooyin kaladuwan maalintii. Inta badan cuntooyinka caafimaadka leh waxaa kujira dhuux yar, sidaas awgeed cun cuntooyinka noocyada ooo dhan.
- Iskayaree cuntooyinka sida jibsiga, doolshaha, macmacaanka, nacinaca, iyo cabitaanada sonkorta.
- Xasuusnoow inaad cunto kanini kasta oo feetamiin ama dhuux kujiro oo dhakhtarkaagu kuuqoray.
- Caanaha ayaa cunugaaga kadhigi kara inuu dhargo kadibna waxay yareeyaan cunista cuntada. Kusoo koob caanaha caruurta labo koob maalintii. Caanaha kasii dhalada muddo 1 sano ah. Caanaha lagama helo dhuux fiican.
- Kafagoow inaad shaaxa iyo kafeega kucabto cuntada. Maadooyinka waxay jirkaaga udiidaya inuu dhuux kaqaato cuntooyinka.

MAXAA DHACAAYA HADAADAN HELIN DHUUX KUGU FILAN?

- Cadadka dhuuxa dhiigaaga kujira ayaa hoos udhacaaya. Kan waxaa looyaqaanaa dhiig la'aanta dhuuxa ama kaliya dhiig la'aan.
- Hadaad qabto xanuunka dhiig la'aanta, waxaad dareemi kartaa tabar yari, daal, iyo dabeecad xumo. Waxaad uxanuunsan kartaa qaboowguna kuugali karaa sifudud. Uma muuqanaysid si wanaagsan oo lamid ah markaad caafimaad qabto.
- Caruurta ayaa dhibaato kuqabi kara inay kobcaan ama waxbartaan hadii heerka dhuuxoodu yaryahay.
- Dhuux dheeri ah ayaa loo baahan yahay xiliga uurka. Ilmahaaga aan wali dhalin waxaa laga yaabaa inuusan u korin sidii la rabay inuu u karo haddii aad dhiig la'aan qabto.

