

# KKORORKA MIISAAN CAAFIMAAD EH

INTA AAD XAAMILADA TAHAY

Waa muhiim inaad kororsato cadad caafimaad leh oo miisaankaaga ah intaad uurka leedahay. Inaad aad ucayisho waxay keeni kartaa dhibaatooyin sida sonkoroowga uur galeenka iyo dhiig karka. Inaad yeelan aydo miisana kugu filan waxay keeni kartaa in aad dhiciso ama ilmo aad uyar dhasho — taasoo khatar noqon karta.

## WAA MAXAY MIISAANKA CAAFIMAADKA QABA?

Waxaad isticmaali kartaa macluumaadka hoose si uu tusaale guud kuugu noqdo, laakiin sida ugu wanaagsan waa inaad kalatashato sida aad miisaankaaga ukordhinayso dhakhtarka.

## ILAA INTEE AYAAN MIISAANKAYGA KORDHINAYAA?

**Misaankaaga  
Kahor Uurka**

**Cadadka ay  
Tahay inaad  
Miisaankaaga  
Kordhiso Intaad  
Uurka Leedahay**

**Cadadka ay  
Tahay inaad  
Miisaankaaga  
Kudarto xiliyada  
2aad iyo 3aad ee  
Sadexda xili Cunto**

Qofka  
miisaankiisu  
hooseyo waa

28-40 pounds

1 ilaa 1½ pounds  
ayaad kordhinaysaa  
asbuuciiba

Miisanka  
caafimaadka  
qaba waa

25-35 pounds

Kudhawaad 1  
pound asbuuciiba

Qofka  
miisaankiisu  
xad dhaafa waa

11-25 pounds

½ ilaa ¾ pound  
asbuuciiba

## XAGEE AYUU MIISAANKA IGU KORDHA AADAYAA?

**Miiaanku wuxuu Aadayaa:**

**Pounds Kugu Kordhay:**

Naasaha

1 lb

Dhiiga

3½ lbs

Uterus (Minka)

1-3 ½ lbs

Xabka

2 lbs

Mandheerta

1½ lbs

Ilmaha

8 ½ lbs

Xabka

3-6 lbs

Xuubka Hooyada

8-10 lbs



## TILAAMAMAHA KAACAAWINAAYA INAAD KORDHISO CADAKA CAAFIMAADKA QABA EE MIISAANKAAGA:

- **Si tartiib ah oo hoosaysa ukordhi miisaankaaga.** Xasuusnoow, waxaad cunatda ucunaysaa inaad cunugaaga koriso. Si aad cunugaaga usiiso bilaawga ugu fiican, cun qaar badan cuntooyinka caafimaadka qaba maalinkasta.
- **Iska ilow “inaad labo jeer cunto”.** Tamartaada ayaa ubaahan kadib xili cunteedka koobaad inay kor ukacdo 200-400 oo kalooriyo ah maalintiiba. Galaas caano ah iyo sanwij haf ah ayaa kusiin kara kolooriyadaas dheeriga ah ee loobaahanyahay.
- **Cun nus saxan miro iyo khudaar aha kuna dar dhamaan qamadida** sida boorashka, bariiska baroonka, rootiga qamadiga, iyo tortillas ka qamadiga.
- **Cun cuntooyin ay kuyaryihiin “korolisyo maran”.** Cuntooyinka leh korooliyada maran waxaa kabuuxa sonkor ama dufan laakiin waxaa aad ugu yar feetamiinada iyo macaadinta. Nacnaca, cuntooyinka shiilan, jibsiga, cabitaanada sonkoraysan, wax yaabaha shiilan, doolshaha, iyo donutka ayaa ah tusaalayaasha kolooriyada maran kuwaasoo ay tahay in marar dhif ah lacuno.
- **Jimicsi samee ugu yaraan 30 daqiiqo maalintii, ilaa in dhakhtarkaagu kuusheego mooyee inaad yarayso jimicsigaga.** Socodka, boodboodka, iyo dabaasha ayaa ah jimicsiyo kuwanaagsan uurka kuwaasoo kusiin kara tamar badan, dhabar xanuunka kaayareeya, kuuna sahlaaya inaad sifudud u umusho. Dooro fasalada jimicsiga ee bulshadaada.
- **Naftaada daryeel.** Iskayaree walaaca si aad ulahaato uur caafimaad leh.



**Booqo [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) si aad u abuurato qorshe cunto oo gaar ah kaasoo kuguhaboon.**

