NAFAQO

Himilooyin

Dooro himilooyin nafaqo oo ka caawiya qoyskaaga inuu ku waaro caafimaad!

- Cun quraacda maalin walba
- Sii khudaarta miraha ah iyo khudaarta cagaaran oo cusub laba jeer (ilaa 10 jeer).
- Samee cuntooyin leh nafaqo kala duduwan, raashinka ay ku yar tahay tamartu, sida khudaarta miraha ah iyo khudaarta cagaaran, guriga keenso.
- Yaree ama ha u ogolaanin cabitaanada lagu maceeyey sonkorta.
- Yaree inaad gadato cuntooyinka iyo cabitaanada ay ku badan tahay tamarta (calories) kuna yar tahay nafaqadu.
- Sii gobol yar ama caruurta u ogolow iney qaataan inta ay rabaan iney cunaan.
- Kordhi inta jeer ee qoysku cuntada wada cuno
- Dami telefishanka ama teleefanka gacanta waqtiga cuntada.
- Ha u isticmaalin cuntada abaal marin ama ciqaab.

U ahow tusaale fiican caruurtaada.

Fit WIC MISSOURI