

Raashinka Lagu Koro

□ 12 ILAA 18 BILOOD □

Ilmahaagu wuxuu baranayaa inuu cuno cuntooyin adag aadna wuu u firfircoon yahay. Nafaqada wanaagsani waxay ilamaahaga siisaa wixii uu u baahan yahay si uu ugu koro sidii la rabey, caafimnaad wanaagsan, tabar uu ku dhaqdhaqaaqo, ku ciyaaro iyo oo wax ku barto.

Waan awoodi karaa:

- Waan cuni badi raashinka qoysku cuno
- Ku cabi karaa koob
- Labada gacmood ku hayn karaa koobka
- Isku daya inuu isticmaalo qaadada
- Iskey ayaan gacmaheyna wax ugu cuni karaa
- Waan go'aansan karaa inta aan u baahanahay inaan cuno



“Waan isku dheeli tiri karaaa raashinka iyo dhaqdhaqaaqa. Waxaan u baahanahay inaan dhaqdhaqaaqo 30 ilaa 60 daqiiqadood maalin kasta.”

WAA MAXAY WIXII IYO SIDII AAD U CUNTEYSIIN LAHAYD CUNUGAAGA MAALIN WALBA

Badarka/Rootida 2 - 3 wiqiyadood maalintiiba	1 wiqiyad waa: 1 jeex oo rooti ah ama 1 yar oo toortiilo ah ½ koob oo bariiska cowlan ah, baasto ama qamadi la kariyey 1 koob oo ah siiriyalka WIC 5 xabo oo buskudka xoorshaha ah	I sii: Badarka isku jirka ah sida rooti laga sameeyey qamadiga isku jirka ah, qamadiga isku jirka ah ama toortiilada laga sameey galeyda, qamadi la kariyey, baasto laga sameeyey qamadiga isku jirka ah ama bariiska cowlan
Khudaarta cagaaran 1 koob maalintii	1 koob waa: 1 koob oo ah khudaarta cagaaran oo la googooyey ama la kariyey 1 koob oo ah casiirka laga miirey khudaarta cagaaran	Khudaarta aadka u cagaaran ama jaalaha ah maalin kasta sida kaarootada, baradho macaan barokooliga; khudaarta cagaaran ee la kariyey
Miraha 1 koob maalintii	1 koob waa: 1 koob oo la googooyey, miraha jilicdasan ama la kariyey 1 yar oo moos ah 1 koob oo ah 100% casiirka laga miirey miraha ½ koob oo ah miraha la qalajiyey	Ilaaha laga helo fitamiin C maalinwalba sida liin-macaanta, strawbariga iyo qaraha Miraha oo la kariyey ama jilicsan sida tufaaxa la cajiimey ama qaraha 4 wiqiyadood oo ah casiir laga miirey miraha ama khudaarta cagaaran oo lagu siiyo koob
Caano 2 koob maalintii	1 koob waa: 1 koob oo ah caanaha aan subaga laga saarin 1½ wiqiyadood oo foormaajo ah 1 koob oo ah caanofadhiga subagu ku badan yahay 2 koob oo ah foormaajada burcadka ah	Caano aan laga saarin subaga oo lagu siiyo koob ilaa da'da 2 jir 16 wiqiyadood waa ay ku filan tahay
Hilibka iyo Digirta 1½ wiqiyadood maalintii	1 wiqiyadood waa: ½ lugaha digaaga ama ½ in yar oo ah hilibka lo'da oo la shiidey kadibna la balaadhiyey 1 wiqiyadood oo ah maley ama hilibka kale 1 unuk ah ¼ koob oo ah digir la kariyey	Hilib si fiican loo kariyey oo la googooyey oo jilicsan Digirta WIC oo la kariyey ama la qooshey

Xiisaha uu ilmahaagu u qabo noocyada cuntada waa ay kala duduwanaa doontaa maalin walba. Ku bilow qiyaas yar (1 ilaa 2 qaado ilaa ¼ koob) una ogolow in ilmaagu kuu sheego hadii isaga/iyadu rabo in kale.

“Waxaan leeyahay calool yar. Waxaan u baahanahay inaan cuno labadii ama sedexdii saacadood ee kastaba.”

Naasnuujinta

Naasnuujinta ilmahaagu waa shaqo wacan ood qabatey! Adiga iyo ilmahaaguba waxaad ka helayaan faa'iido naasnuujinta sanadka ugu horeeya marka la dhafo. Caanaha naasku waxay leeyihiin nafaqooyin iyo tamarta ilmahaaga ka ilaalisa inuu jirado, hadii adiga iyo ilmahaagu aad rabtaan inaad sii wadaan naasnuujinta, isku day inaad naasnuujisid cuntada ka dib.

NOOCA CUNTADA IYO QIYAASTA

Quraacda	¼ koob o ah siiryalka WIC ¼ koob oo ah miraha la yidhaa (pear) oo jiicsan oo la jarjarey ½ koob ah caano aan subaga laga saarin
Cuntada fudud ee subaxdii la cuno	¼ tortilada oo laga sameeyey qamadi isku jira 1 ukun aad loo karkariyey
Qadada	1 wiqiyad oo turki ah 1 wiqiyad oo foormaajo la googooyey ah 4 buskudka xoorshaha ah ee laga sameeyey qamadiga isku jirka ah ¼ koob oo ah digirta cagaaran ½ moos ah ½ koob ah caano aan sugaba laga saarin
Cashada	1 ilaa 2 qaado oo ah digaag la dubey ¼ koob barokooli ah ¼ koob kaarooto ah ¼ koob bariis cowlan ah ½ koob caano aan subaga saarin ah
Cunto fudud	2 ilaa 3 buskudka xoorshaha ah ee afargeeska u sameysan ee loo yaqaan (graham) ¼ koob oo ah caano aan subaga laga saarin



Cunto caafimaad leh oon Khatar lahayn

Cuntooyinkani waa caadi inaad siisid ilmahaaga ka dib marka uu sanad gaadho:

- Ukun
- Soyga
- Qamadi
- Maley
- Caano aan sugaba laga saarin
- Xayawaan hilibkooda la cuno oo bada ku nool (Shelfish)

Ogow: Hadii qoyskaagu uu leeyahay xasaasad (allergies) xaga cuntada ah, waxaa laga yaabaa inuu dhakhtarkaagu kugula taliyo inaad bilowdo cuntooyinkani waqti danbe.

Ha siin cuntooyinka sababi kara inuu ilmahaagu saxdo:

- Cuntooyinka dhagdhaga leh sida looska la cajiimey iyo macmacaanka kaga sameeyey bariiska iyo sonkorta la isku dubey (marshmallows)
- Cuntooyinka kugu siibta sida hilib la luuqey (hot dog), naccana, kiniiniga qufaca loo cuno, iyo cinabka
- Qeyb yar oo ah cuntooyinka adag sida iniinyaha, miraha, saloolka ama daangada, (pretzels) iyo sabiibka
- Waslado waaweyn oo ah kudaarta cagaaran oo cayriin iyo hilib la kariyey



“I sii”

- 16 wiqiyadood oo ah caanaha aan subaga laga saarin maalintiiba in aan ka badneyd 4 wiqiyadood oo ah casiirka maalintiiba biyo waqtiga u dhaxeeya raashinka iyo cuntooyinka fudud”

Xiliga Koobka!

Ka dib sanad guuradiisa koowaad ee dhalashadiisa dhalada waxaa uun soo isticmaalaa ku sasabid ilmaha ee nafaqo uma laha. Bilow inaad ka joojisid dhamaadka sanadka koowaad si uu ilmuhu iskugu dayo inuu daayo isticmaalka dhalada marka da'diisu tahay 14.

Isku day talaabooyinkani soo socda:

- Ka joojinta dhalada xiliga maalintii
- Ka joojinta xiliga mirashada
- Ka joojinta xiliga la seexinayo

U dhaxaysii maalmo talaabo kasta adigoo si aad ah u cawinaya ilmahaaga inuu la qabsado isbedelka.

Talo siin ka timid hooyooyin oo fududeyneysa isbedelkani

- Tuur dhalooyinka ama ka qari. Caanaha ku sii kaliya koobka.
- Sii cunto ama cuntooyinka fudud halkii aad dhalada caanaha ka siin lahayd; tusaale ahaan, halkii aad subaxdii caanana dhalo ku siin lahayd, sii quraacda adiga oo uugu daraya koob ah caano aan laga saarin subaga.
- Isku day inaad isticmaashid koobabka aan daadin caanaha (sippy cups). Isticmaal koobabka leh dhagta la qabto iyo kuwa xaga hoose u culus.
- Bedel waqtiga la seexanayo eed siin jirtey. Sii waxyaabo kale ood ku sasabto sida walax uu ku ciyaaro (teddy bear) ama u akhri buug halkii aad dhalada caanaha ka siin lahayd

Sii hadyado iyo taageero sida adiga oo leh “waxaad imika tahay wiil weyn oo waxaad isticmaali kartaa koobka sida hooyo oo kale.”

Hadii ilmahaagu aanu koobka ku cabi karin kala hadal arintaa dhaqtarkaaga.

Casiirka iyo caanuhuba ilmahaaga wey dhargiyaan. Cabida badan ee caanaha iyo casiirku caruurta waxay ka buuxiyaan caloosha oo ilmuhu cunto kale uma gaajoon doono sida miraha iyo khudaarta cagaaran.

Hadii ilmahaagu aanu koobka ku cabeynin caanaha waxay ka heli kartaa macdanta lafaha dhista ee (calcium):

- Caanofadhiga ama foormaajada
- Cuntada ama cabitaanada lagu darey macdanta (calcium), sida siiryalka
- Cuntada laga sameeyey caanaha sida qamadiga la kariyey, baradhada la shiidey ama macmacaan laga sameeyey caano iyo ukun (pudding)

“Isticmaalka dhalada caanaha lagu cabaa ka dib sanad marka aan gaadho waxay keeni kartaa:

- Ilko bolol
- Macdanta feerada oo dhiigeysa ku yaraata taasi oo ay keento caanaha faraha badan
- Cayil aad u badan”



WIC #1283 Somali (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

FURSAD LOO WADA SIMAN YAHAY/SHAQO BIXIYE ILAALIYA SHARCIGA XUQUUQDA IYO XADGUDUBKA Adeeyada waxaa loo bixiyaa iyadoon lagu saleynin wax takoor ah. Warqadani dalaabka ah waxaad ku heli kartaa siyaabooyin kale sida kuwa loogu talo galay qofka curyaanka ahi waa inuu la xariiraa Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyadda Dadka waaweyn ee Missouri. Dadka Maqalka iyo Hadalka ka la'xaad la talafoonkoodu waa 573-71-6204. Codka 1-800-735-2466.

