

Raashinka Lagu Koro

19 ILAA24 BILOOD

Ilmahaagu wuxuu baranayaa inuu cuno cuntooyin adag aadna wuu u firfircoon yahay. Nafaqada wanaagani waxay ilmaahaga siisaa wixii uu u baahan yahay inuu u koro sidii la rabey, caafimaad wanaagsan, tabar uu ku dhaqdhaqaaqo, ku ciyaaro iyo uu wax ku barto.

Waan awoodi karaa:

- Waan cuni badi raashinka qoysku cuno
- Inaan calalliyoo cunto adag
- Isticmaalo qaadada aniga oon waxba daadinin
- Ku hayn kara koobka hal gacan
- Barta sida wax loogu cuno fargeetada
- Bilaabaan iney yidhaahdaan weedha “in badan” iyo “dhamaadey”



“Iga caawi sida loo cadeydo ilkaha maalintii laba jeer iyo inaan booqdo dhaqtarka ilkaha ugu yaraan sanadkii hal mar”

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

Badarka/Rootida 2 - 3 wiiqiyadood maalintiiba	1 wiiqiyad waa:	I sii:
	1 jeex oo ah rooti ama tortiilo ½ oo ah bariis la kariyey, baasto ama qamadi la kariyey 1 koob oo ah siiriyalka WIC 5 xabo oo buskudka xoorshaha ah	Badarka oo isku jirka ah sida rootida laga sameeyey qamadiga isku jirka ah een laga saarin buunshiga, qamadi isku jirka ah ama tortiilada galeyda laga sameeyey, qamadi la kariyey, baastada laga sameeyey qamadiga isku jirka ah, qamadi la kariyey 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 walba sida kaarootada, baradhada macaan ama barakooliga Khudaarta cagaaran oo 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	Ilaha laga helo fiitamiin C maalinwalba sida liin-macaanta, strawbariga iyo qaraha Miraha oo la kariyey ama jilicsan sida tufaaxa la cajiimey ama qaraha 4 wiiqiyadood 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 ⅓ koob oo ah farmaajo la qurbey 1 koob oo ah caanofadhi 2 koob oo ah foormaajada burcadka ah	Caano aan laga saarin subaga oo lagu siiyo koob ilaa da'da 2 jir 16 wiiqiyadood waa ay ku filan tahay
Hilibka iyo Digirta 1½ wiiqiyadood maalintii	1 wiiqiyadood waa:	
	½ oo ah lugaha digaaga ama ½ oo ah hilibka lo'da oo la shiidey kadibna la balaadhiyey 1 wiiqiyadood oo ah maley ama hilibka kale 1 unuk ah ¼ koob digir ah oo karsan	Hilib si fiican loo kariyey oo la googooyey ama la jilicsan Digirta WIC oo la kariyey ama la qoshey

Guro Cuntada Fudud ee Caafimaadka leh

Cuntooyinka fududi waxay caawiyaan cunugaagu inuu koro. Sii:

- Khudaarta miraha ah ood dhishey
- Jeex foormaajo ah
- Buskudka xoorshaha ah ee laga sameeyey badarka isku jirka ah toortilada ama rootida
- Caanofadhiga ama foormaajada leh burcadka



“Waxaan jecelahay waxa joogtada ah. I sii raashinka iyo cuntooyinka fudud waqti isku mid ah maalin kasta.”

NOOCA CUNTADA IYO QIYAASTA

Quraacda	1 ukun la isku qasey oo la shiiley ½ jeex ah rooti qamadi isku jirka ah laga sameeyey ½ koob caano aan subaga laga saarin
Cunada fudud ee subaxdii la cuno	¼ ilaa ½ koob ah bandariin liin-macaan ¼ ilaa ½ koob ah siiriyalka WIC ee qalalan
Qado	Taakada jilicdasan (soft taco) (½ oo ah toortilada laga sameeyey qamadiga isku jirka ah oo lagu darey 2 qaado oo hilibka lo'da ee shiidan) ¼ koob kaarooto karsan ¼ tufaax la goo'gooyey oo la kariyey ½ koob caano aan subaga laga saarin
Cuntada fudud ee Galabtii la cuno	3 ilaa 4 qajaar la jarjarey ½ doolshe bariis laga sameeyey
Cashada	Digirta cas iyo bariis (¼ koob ah digirta cas oo lagu darey ¼ ah koob bariiska cowlan) ¼ koob ah digirta cagaaran ¼ koob ah qare la googooyey ½ koob ah caano aan subaga laga saarin
Cuntada fudud	2 ilaa 3 buskudka xoorshaha ah ee laga sameeyey qamadiga isku jirka ah ¼ koob ah caano aan subaga laga saarin



Bilow Dabeecado Caafimaad leh

- Cun khudaartaada. Caruurta waxay ku daydaan waalidka.
- U wada Cunteeya qoys ahaan.
- Miiska wada fadhiista marka aad cuntada cuneysaan ama cuntada fudud.
- Sii sadex jeer oo cunto ah ama laba ilaa sadex jeer oo cuntada fudud ah maalin kasta waqti isku mid ah.
- Telefshinka dami waqtiga cuntada la cunayo.
- Maydh gacmaha cuntada ka hor iyo ka dib.

Talo siin Ku Saabsan Waqtiga Cuntada la Cunayo oo Farxad leh

- Go'aanso waqtiga aad cuntada siin lahayd iyo wixii aad siin lahayd.
- U ogolow ilmahaaga inuu cuntada kaga tago saxniga. Ilmahaagu waa qofka kaliya ee og inuu gaajoonayo iyo inuu dharagsan yahay isaga ama iyada ayaa go'aansan doona intii uu rabo inuu cuno, xataa hadii aaney waxba hadhin.
- Ilmahaaga ha ku baadin, inuu ciyaaro ama ha ku khasbin inuu wax cuno.
- Isticmaal saxanada loogu talo galey ilmaha, koobka, qaadada, iyo fargeetada. Kuwani aad ayay ugu fiican yihiin gacmaha caruurta yaryar.
- Ugu yaraan hal cunto oo ilmahaagu jecel yahay sii. Haddii aanuu jecleyn cuntada kale eed siisey, wuxuu cuni ta uu rabo.

- Sii cuntada:
 - In afka hal mar la gashado ama gobol yar oo ilamhaaga u fudud inuu hayn karo
 - Taasi oo jilicsan lana calalin karo
 - Taasi oo ah mid dabacsan sida caanofadhiga
 - Taasi oo aan aad u kululeyn ama u qaboobeyn
- Mar walba ku tijaabi cunto cusub. Waxay qaadan kartaa in ka daban 10 ilaa 15 jeer ka hor inta ilmahuu afka gashan doono cunto cusub.
- Qorsheyso waqti aan buuq lahayn cuntada iyo cuntada fudud ka hor. Caruurta si fiican ayey u cunaan marka ay degan yihiin.
- U diyaar garow in wax daataan. Soo dhaweyso warqada faraha lagu masaxdo ama tuwaal.

Cunto Caafimaad leh oon khatar laheyn

Sii noocyo kala duduwan oo ah cuntooyinkani

- Khudaarta cagaaran iyo miraha sida tamaadhada, barbarooniga macaan iyo liin-macaanta
- Biyo, caano aan subaga laga saarin iyo 100% casiirka. Ka yaree cuntooyinka ama cabitaanada leh milixda ama sonkor badan, sida soodhaha, buskudka ama baradhada la shiiley
- Cuntooyinka leh macdanta feerada sida hilibka, digirta and siiriyalka lagu darey fiitamiino ama badarka

Cuntooyinkani waa ay fiican yihiin inaad siisid ilmahaaga marka da'diisu ay tahay 1 sano:

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

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

Ha siin cuntooyinka ilmahaaga jiro u keeni kara:

- Hilib aan la karinin ama aan si fiican loo karinin, digaaga, turkida ama maleyga
- Ukun aan la karin ama aan aad loo karinin
- Hilibka karsan ee lagu gado dukaamada (jeex ah turkida hilibkeeda ee iyaga oo karsan la soo gato ama khaansiir) ilaa dib aad ugu kululeysid mooyee
- Casiirka ama caano aan la karinin—kuwani lagama daaweynin si looga dilo jeermiska kaasi oo ilmahaaga jiro ku keeni kara

“Mararka qaarkood in badan ayaan cunaa mararka qaarkoodna in yar ayaan cunaa. I sii in yar. Waan ku weydiisan doonaa hadii aan wali gaajaysanahay!”



WIC #1284 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 iyadoo lagu saleynin wax takoor ah. Warqadani dalaabadka 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.

