



# Karso Digirta!

## In aad digir ku dartid rashiinkaada waa sahlan tahay waana dhadhameysa!

Raac saddaxdaan tilaabo fudud si aad u karisid digirta qallalan:

1. **Kala sooc:** Ka hor inta aadan qasin digirta, soo qabqabo kana saar digirta burburtay, dhagaxyada yaryar ama wasakhda.
2. **Raaci biyo:** Si aad uga saartid wasakhda, biyo qaboow raaci digirta.
3. **Qooy:** Inta badan digirta waxay qaadataa biyaha si ay u saddax laabaan cabbirkooda qallalan, marka hubso in aad ku bilowdid dhari weyn oo ku filan. Doorro mid ka mid ah siyaabaha soo soocda si aad u qooydid digirta:

**Qoyaanka Kulul:** Qoyaanka kulul waa habka ugu wanaagsan oo lagu yareeyo hawada mindhicirka. Dhariga weyn, waxaad ku dartaa 10 koob oo biyo kulul ah halkii rotol oo digir qallalan ah; kululee ilaa laga gaaro karkar kaddibna karkari muddo 2 ilaa 3 daqiiqo. Ka qaad kuleylka, dabool kaddibna dhig meel gaar ah ilaa 4 saac.

**Qoyaanka Degdegga:** Dhari weyn, waxaad ku dartaa 10 koob oo biyo kulul ah halkii rotol of digir qallalan ah; kululee ilaa laga gaaro karkar kaddibna karkari muddo 2 ilaa 3 daqiiqo. Ka qaad kuleylka, dabool kaddibna dhig meel gaar ah ugu yaraan 1 saac.

**Qoyaanka Lagu Dhaafo Habeenkii:** Halkii rotol oo digir qallalan ah, ku dar 10 koob oo biyo qaboow ah kaddibna ku dhaaf qoyaanka habeenkii ama ugu yaraan sideed saac.

4. **Kari:** Ka miir biyaha qoyaanka digirta kana raaci biyo. Biyo saafi ah ku dabool digirta. Kari muddo 1½ ilaa 2 saac ilaa ay ka noqoto jileec.

## ANIGA WAAN sameey karaa!

Digirta ku jirta qasaca waxay ku dhaqaleysa waqtiga marka la diyaarinaayo saxuunta digirta. Ku bedel digirta qasaca ee dalbada digirta qalalan ee la kariyay ama u isticmaal saxuunta aan la karinin, sida kuwa lagu daarto iyo salatada. Si loo isticmaalo digirta qasaca:

- Biyaha ka miir digirta adiga oo isticmaala miiraha ama kala saaraha.
- Raaci biyo qaboow si aad u dhaqid dareeraha la socdo iyo cusbada dheeraadka ah.
- Ku dar rashiinka marka la gaaro dhamaadka waqtiga kariska si looga hortaggo jilicsanaanta.

### La Tallinta Kariska:

- Iska ilaali digir jajaban ama jilicsan adiga oo si jilisan u karkarinaayo, una walaqaayo in yar.
- Dhadhami digirta in badan si aad u gaartid jilicsanaanta aad rabtid.
- Ku dar dhadhan. Ku dar basal la jarjaray, tuun, basbaaska cagaaran, karootada la jarjaray ama cagaarka, yaayno la googooyay ama hilib la kariyay inta la karinaayo.

*Ku dar rashiinka laga helo aashitada, sida yaanyada, juuska liinta, qalka ama ketchabka. Waxay hakin doonaan kariska iyo waxay jilcin doonaan digirta.*

- Dhaqaleyso waqtiga adiga oo horay u karsanaayo digirta qallalan kuna keydinaayo qaboojiyaha. Qabooji digirta karsan qiyaasta hal ila labo koob ilaa lex bilood. Ka hor inta la qaboojinin, digirta karsan ku dabool dareeraha kariska ama biyo si looga ilaaliyo in ay adkaato.

Si loo dhallaaliyo digirta la qaboojiyay:

- Ku dhallaali mikrowafka, ama
- Geli qaboojiyaha qeybta hoose kuna dhaaf habeen, ama
- Geli surfiyo biyo QANDAC ah muddo hal saac. U isticmaal saxan kasta oo loo isticmaalo digirta karsan, ama
- Si toos ah waxaad digirta la qaboojiyay ku shubtaa dhari maraq ah. Waa dhallaali doonaan waxayna la karsamaan waxyaabaha kale.

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

Missouri  
**WIC**



## Cun Digirta Si Aad U Heshid Caafimaadka Wanaagsan

- Digirta waxay lacagtaada kugu siisaa brotiin in ka badan rashiinka kale. Hal koob oo digir ah waxay ku siin doontaa saddax meel hal brotiinka aad u baahan tahay maalintii.
- Digirta waxaa:
  - caadi ahaan ku yar cadhiinta iyo cusbada, mana laha kolestarool
  - waxaa ku badan meyraxa iyo karbohidaraatka isku jira
  - waxaa ka buuxa fitamiin iyo macdanta, waxaana ka mid ah B, E, folate, kalsiyum, botasiyum iyo bir.
- Hal koob oo digir ah waxaa ku jira qiyaas ahaan 230 kalori waxaana laga hela nuska nus baahida dumarka u qabto birta maalintii.

### Salaatada Baastada iyo Digirta

#### Waxyaabaha ku jira

- 1 rotol baasto, la kariyay
- 2 koob digir la kariyay ama ku jirta qasac, la raaciyay biyo lagana miiray
- 2 koob qudaarta ceyriinka ee kala nooca ah, la dhaqay lana go'gooyay (sida basbaaska gaduudan ama cagaaran, bocorka, brokoli, bagalka, kaafolofiyori, karooto, cagaar, basal, kokomer)
- ½ koob oliifka cagaaran ama madow (leyska dhaafi karo)

#### Korsaarka:

Isticmaal korsaarka salaatada la jecel yahay ama ku sameeyso midka aad doontid:

- ½ koob mayonees
- ½ koob kreemka dhanaanka ah ay cadhiinta ku yar tahay ama caano fadhiga
- 2 qaado yar oo ah mastarka Dijon
- 1 qaado yar oo ah juuska liinta ama qalka
- ½ qaado yar oo ah cagaarka la dhadhamiyo (sida nooc ka mid ah karootada, cagaarka udgoon, ama carfiyeyaasha)

1. Baastada ku kari biyo la karkariyay, sida waafaqsan tilmaanta ku qoran baakada. Ha ka badinin kariska.
2. Miir kaddibna raaci biyo qaboow oo socda. Si wanaagsan u miir
3. Baaquli weyn ku diyaari qudaarta ceyriinka ah. Ku dar nus ka nus baastada la kariyay. Si jilicsan isugu qas. Ku dar baastada inteeda kale, digirta iyo oliifka. Si jilicsan u walaaq.
4. Baaquli yar, isku qas dhamaan waxyaabaha lagu daro korsaarka. Ku shub salaatada kaddibna si jilicsan u walaaq si ay si wanaagsan isugu qasmaan.

Waxaa lagaa sameeyaa 8 saxan

Cuntada laga soo qaado Connecticut Cooperative Extension System

Haddii aadan gacanta ku haaysanin qudaarta saafiga, bedelkeeda isticmaal qudaarta la qaboojiyay kaddibna la dhallaaliyay. Isku day digirta yaryar, digirta cagaaran, karootada, brokoli ama qudaarta isku qasan.

Missouri  
**WIC**



Qoraalka waxaa lag soo qaatay Washington State WIC Nutrition Program, The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes