# Raashinka Lagu Koro

## WAQTIGA DHALASHADA ILAA 6 BILOOD

Machadka Caafimaadka Caruurta ee Mareykanka ayaa ku dhiirigaliyey in gaar ahaan lixda bilood ee ugu horeysa naaska la nuujiyo loona sii wado ilaa ugu yaraan 12 bilood ama ka badan.

| RAASHIN | | WAQTIGA DHALASHADA ILAA 4 BILOOD | 4 ILAA 6 BILOOD | TALOOYIN NAAS-QUUDIN |
|---|---|---|---|---|
| CAANAHA NAASKA HOOYADA IYO CAANO BOORAHA ILMAHA YAR-YAR OO LAGU DAREY MACDANTA FEERADA | | Naasnuujinta: Markuu u Baahdo 8 ilaa-12+ oo quudin<br><br>Caanobooraha:<br>0 ilaa 1 bil 14 ilaa 24 oz<br>1 ilaa 4 bilood 22 ilaa 32 oz | Naasnuujinta:<br>5 ama in ka badan oo qoodin<br><br>Caanobooraha:<br>26 ilaa-39 oz | Dhalaanku sanadka koowaad waxay u baahan yihiin caanaha naaska ama caanobooraha ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada. Dhalada waxaa loogu talagaley caanaha naaska, caanobooraha ama biyaha oo kaliya.<br><br>Kobaca korniinka waa wakhtiyada marka dhallaankaaga laga yaabo inuu cabbo caanaha naaska ama caana booro ka badan inta caadiga. Kobaca korniinka inta badan waxay dhacdaa:<br>• Toddobaadka 2aad ilaa 4aad<br>• Toddobaadka 6aad<br>• Bisha 3aad<br>• Bisha 6aad |
| BIYO | | Midna | Midna | |

## BARIDA CUNTADA CAADIGA 6 BILOOD MARKUU GAARO

Dhallaankaaga oo cunto caadi ah ku quudanaayo waa tallaabo ku farxadgelinaya. Waxaa lagu taliyaa in aad sugto ilaa dhallaankaaga uu ka gaarayo 6 bilood si cunto caadi u bilaabo. Daryeelbixiyyahaaga caafimaadka ayaa kugula talinaya haddii dhallaankaaga lagu arko inuu diyaar yahay. Barnaamijka WIC dhallaankaaga uma fidinnayaan cunto ka hor inta uusan gaarin da'da 6 bilood.

**Hore oo loo baro raashinka adag ka hor inta aaney da'doodugaarin 4 bilood:**

- Waxay Sababtaa margasho
- Waxay sababtaa inuu ilmuhu uuyareysto intii uu caadi ahaan jiqi lahaa caanaha naaska hooyada ama caanobooraha

**Waad ogaan doontaa goorta dhallaankaaga uu diyaar u yahay cuntooyin caadi ah goorta isaga ama iyadu ay kari karto inay:**

- Kaligeed ama kaligiis fariisto iyada oo wax yar laga caawinaya
- Dhaqdhaqaaqa madaxa iyo qoorta loo celinayo
- Furaan afkooda marka ay arkaan raashin.
- Carabkooda hoos u dhigaan si ay qaadada wax uga qaataan
- Raashinka ku hayaan afkooda ka dibna liqaan, iyagoon dib u soo celin

**Cuntooyinka Koowaad**

Siiriyalka ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada iyo hilibka ilmaha ayaa ah dalabka ugu wanaagsan ee cuntada caadiga koowaad ee dhallaanka.

- Waxaad uga bilowdaa 1 ilaa 2 qaado ee siiriyalka ilmaha yar-yar oo lagu darey caanaha naaska, caano booro ama biyo ama 1 ilaa 2 oo qaadada hilibka ilmaha ah.
- Daadi inta ka hadha ka dib mar kasta oo aad quudisid.
- Kaliya sii siiriyaalka ilmaha sida bariiska, misigada, qamadiga ama ootmiilka. Siiriyaalka la isku daro waxaad bari kartaa marka aad istiraahdo canuga wuu u adkaysan karaa cuntooyinka aad siinayo.

**Talooyin ku aadan u Bilaabida Cuntooyinka Caadiga:**

- Markastaaba dhallaanka qaado ku sii cuntada.
- Markiiba ku dar hal nooc oo raashin cusub ah. Sug mudo ah toddoba maalmood si ay u siiso ilmahaaga mudo uu kula qabsado inta aanad ku dayin raashin kale oo cusub. Tani waxay kuu suurto galineysaa inaad kala ogaatid haddii uu ilmahaagu dhib kala kulmo iyo nooca raashinka sababey.
- Raashinka ilmaha guriga loogu kariyo waa fudud yahayoo lacagna waa kuu dhigmeysaa. Lagugulama talinayo in aad siiso koosko, baytaraaf, tuurnab, kaarooto ama cagaarka in aad guriga ugu diyaarisid oo aad siisid ilmaha da'doodu ay ka yartahay 6 bilood sababtoo ah waxaa ku jirta kiimiko loo adeegsado bacriminta beeraha.
- Dhallaankaaga wuu kula socodsiin doonaa marka uu dhergo. Isaga oo afkiisa dhinaca kale u leexinayo, daboola afka, cuntada iska fogeeya oo cunida ka gaabiya kuwaas ayaa ah calaamaddo kuu sheegaya in canugaaga uu dhergay.
- Isku day in dhallaankaaga cuntada aad siiso goorta qoyska intooda kale aad cuntada isla cunaysaan. Dhallaankaaga ayaa sidoo kale isaguna raba in cuntada qoyska uu ka qayb ahaado.
- Dhallaankaaga ha siin malab ama raashin malab uu ku jiro!

Haddii canugaagu aanuu jecleyn raashinada qaar, hubi inaad isku daydid inaad siisid marmarka qaarkood. Ilmaha dhadhankoodu wuu is bedbedelaa sida badan.

Ogow: Tilmaamahan waxaa loogu talagalay ilmaha caafimaadka ku dhashay, ku dhashay wakhtigii loogu talagaly; cabirka quudintu waa ay kala duwanaan kartaa ilmo kasta. Xog dheeraad ah oo ku saabsan quudinta ilmaha yar-yar, fadlan la soo xiriir xafiiska WIC ee xaafaddaada ama dhaqtarka ilmahaaga yar.

LOO SHAQEEYAHA FICILLADA FURSADDA SIMA/AYIDA Adeegyada waxaa loo fidiyaa iyadoon lagu salayn wax takoor ah. Xaruntantan waa fursad siman bixiye.

# 6 ILAA 12 BILOOD

Machadka Caafimaadka Caruurta ee Mareykanka ayaa ku dhiirigaliyey in gaar ahaan lixda bilood ee ugu horeysa naaska la nuujiyo loona sii wado ilaa ugu yaraan 12 bilood ama ka badan.

| RAASHIN | 6 ILAA 8 BILOOD | 8 ILAA 12 BILOOD |
|---|---|---|
| CAANAHA NAASKA HOOYADA IYO CAANO BOORAHA ILMAHA YAR-YAR OO LAGU DAREY MACDANTA FEERADA | Naasnuujinta: 3 ilaa 5+ quudin | Naasnuujinta: 3 ilaa 4 quudin |
| | Caanobooraha: 24 ilaa 32 oz. | Caanobooraha: 24 ilaa 32 oz., Koob Sii |
| | Dhalaanku waxay u baahan yihiin caano bini'aadam iyo caanobooraha ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada. Dhalada waxaa lowgu talogaley caanaha naaska, caanobooraha ama biyaha oo kaliya. | |
| CUNTOOYINKA BUUSHIGA LEH | Siiriyalka ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada ama siriyalka kulul ee nafaqeysan (4 ilaa 6 Qaadada wax lagu cuno) Gobol rooti ah oo qalalan, cad yar oo buskud engagan, ama siiriyal qalalan | Siiriyalka ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada ama siriyalka kulul ee nafaqeysan (4 ilaa 6 Qaadada wax lagu cuno) Rooti, baasto, bariis la shiiday, mishaaro galay ama jab jabaati |
| | Sii siiriyalka ka kooban hal shey sida bariiska, qamadi ama heed khaas ah. | |
| CABBITAAN 100% AH | Cabbitaanku waa in dhallaanka la bara ka hor inta aanu gaarin 1 sano aysan ka ahayn haddii takhtar uu kugula taliyo ma hane. Haddii cabbitaan lagula taliyo, kaliya sii cabbitaan 100% oo wax yar ah. | |
| KHUDAAR | Khudaar si fiican ama nadiif ah loo kariyay ama khudaarta ilmaha oo dukaanka laga soo iibiyay sida iskuwaashka jiilaalka, digir, digirta cagaaran, karooto, maaloole, bataatiga mac iyo barookoli (3 ilaa 4 Qaado) | Khudaar karsan kaliya, shiidan ama la jarjaray oo jilicsan, in yar oo afka la gashado ah (3 ilaa 4 Qaado) |
| MIRO | Miro cusub oo shiidan ama la fiiqay sida muuska, suugo-tufaax, biijis, ama beeris ama miraha ilmaha oo dukaanka laga soo iibiyay (3 ilaa 4 Qaado) | Miro shiidan ama jilicsan, jab yar oo afka la gashado oo miro fiiqan ah ama biyo ama cabbitaan gasacadaysan, sida muus, beeris, biijis iyo qari (3 ilaa 4 Qaado) |
| | Ha siin macmacaanka laga sameeyey miraha. Miraha ka saar iniinyaha iyo lafaha ku jira. | |
| RAASHINKA BOROTIINKU KU BADAN YAHAY | Hilibka caadiga ama hilibka digaaga oo aad loo kariyey, oo aan waxba lagu darin, oo la miirey oo la xashey ee ilmaha yar-yar loogu talagalay ee dukaanka laga soo iibiyay (1 ilaa 2 Qaado), ukun, digir shhiidan, garoor adag oon wax kale lagu farin | Hilib saafi ah oo la jarjarey ama la shiidey, digaag, maley, oo si fiican loo kariyay, ukun, foormaajo jilcisan, garoor adag oon wax kale lagu dari,foormaajada qoyan oo baruurna leh, iyo digir la xashey (1-3 Qaado) |

## TILMAAMO CUNAYSIIN AH

**Cuntooyinka soo socda waa lagu margadaa:**

- Khudaarta cagaaran oo cayriin ah oo jeex wayn ah (Sida karootada, salaryiga, kaulifalaawar iyo barookali)
- Xabad dhan oo cinab ah, beeris, jeeris, qare gobol weyn, miro cayriin oo jeex wayn ah
- Cuntooyinka adag ama ku dhega, sida sabiibka ama miro la qalajiyey
- Hilib qansiir oo la luuqey(hot dog), hilibka lo'da oo la dhuudhuubey ama hilib adag ama gobol weyn oo cad ah
- Gobol weyn oo foormaajo ah ama foormaajada dhuudhuban
- Jeex wayn oo Looska iyo miraha kale ee la midaka ah
- Miro sida looska ah, lafta iyo digir dhadhan (sida digirta nooca maddowga ama liima)
- Nacnac, mid sida xabagta oo kele ah, siiriyalka iyo maarshmalowga
- Daangada, jibiska, qarjacle iyo iyo cuntooyinka af-bilowga

**Contooyinka la iska ilaaliyo 12 bilood ee ugu horeeyo (cuntooyinkan waxaa ku jira baruur iyo/sokor badan):**

- Cuntooyinka la isku dardarey, gobol yar oo khansiir ah, hilibka qadada, hilib khansiir oo la luuqey
- Bataatiga duban
- Khudaarta kiriimka
- Macaan lagu cuno keega, buskudka, nacnaca, keega
- Cabitaanada fudud, cabbitaannada mirahacabitaanada kale, xaqwo, shaah

**Waxyaha u baahan in la xusuusto goorta aad bilaabayso cuntada caadiga:**

- Dhallaankaaga cuntadiisa ama cuntadeeda ha ku darin milix, sokor, baruur dheeraad ah, maraq, katjab, ama basbaaska.
- Cunada ilmaha ee aad dukaanka ka soo iibisay ee afka aad ka furtay isla markiiba oo 48 saacaddood gudahooda ka dib marka aad isticmaasho qaboojiyaha geli.
- Kaliya kululee inta uu ilmahaagu u baahan yahay oo aad ku quudineysid.
- U isticmaal weel yar marka aad ku quudinayso cunto caadi. Dhallada aad ku soo iibisey toos ha ku siin.
- Cadad yar ku bilow. Markastaaba cunto dheeri waad ugu dari kartaa haddii canugaaga weli gaajo sii hayso.
- Cunto kasta oo weelka ku soo harta iska tuur.
- Isticmaal cunto shiidaha, cunto miirka ama markiinada shiida cuntada ilmaha si cuntada ilmaha aad ugu samayso. Cunto la ruugo u baahan ma ahan qaab wanaagsan oo cunto lagu siiyo.
- Dhallaankaaga ha siin malab ama raashin malab uu ku jiro!
- Marka uu gaadho da'da 6 ilaa 8 bilood, maalin kasta sii 4 ilaa 6 oz oo biyo ah.
- Marka uu gaadho da'da 10 ilaa 12 bilood waa in ilmahaagu uu cunaa badi raashinka loo saaro miiska waana inuu bartaa sidii uu iskii wax u cuni lahaa. Ka filo ilmahaagu inuu iku daadaadiyo raashinka inta uu ka baranayo.

Ogow: Tilmaamahan waxaa loogu talagalay ilmaha caafimaadka ku dhashay, ku dhashay wakhtigii loogu talagaly; cabirka quudintu waa ay kala duwanaan kartaa ilmo kasta.
Xog dheeraad ah oo ku saabsan quudinta ilmaha yar-yar, fadlan la soo xiriir xafiiska WIC ee xaafaddaada ama dhaqtarka ilmahaaga yar.


Tixraacyo:

- *Nafaqada iyo Quudinta Dhallaanka: Tilmaame loogu talagalay inay Isticmaasho Barnaamijyada WIC iyo Barnaamijyada CSF, USDA, FNS, WIC. FNS-288. 2009 ayaa dib loo cusboonaysiiyay.*
- *Nafaqada Carruurta (Faaqidaada 7aad) [Pediatric Nutrition (7th edition)], American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL, 2014.*
- *American Academy of Pediatrics, Guddiga ka Hortagga Dhaawacyada, Rabshadaha, iyo Sumaynta. Ka Hortagga Mergada Carruurta. Pediatrics, 2010; 125:601-607.*


Missouri WIC — Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS — Department of Health and Senior Services