

Tallaabooyinka Xiga ee Caafimaadka

...TALOOPYIN ADIGA IYO QOYSKAAGUBA
IDIN KA DHIGAYA KUWA CAAFIMAAD QABA:



Qaado fiitamiin kala goysa unugo

- Fiitamiin kala goysa unugo wuxuu kaa caawinnayaa kobaca iyo dayactirka unuga, oo waxaa dhici kara inuu kaa caawiyo oo uu ka hortago xanuunka cudurka wadnaha, faliiga, iyo kansarrada qaar.
- Helida fiitamiin kala goysa unugo qaar wuxuu kaa caawin karaa inuu ka hortago cilladdaha dhalmaada ee maskaxda iyo laf-dhabarta.
- Takhtarkaaga kala hadal qaadashada fiitamiinada dhalmaada ka hor in lala qaato fiitamiin kala goysa unugo iyo xiliga uurka.
- Cuntooyinka caadi ahaan qaniga ku ah fiitamiinnada waa qudaarta cagaaran, miraha liinta, digirta, iyo badarta aan warshadaysneyn.

Cun Cuntooyinka Caafimaadaysan

- Saxankaaga nuskiisa waxaad ka dhigtaa miro iyo qudaar.
- Nus ka mid ah badartaada ha ahaato badarta aan warshadaysneyn.
- Biyo fara badan cab, casiiirka xaddid, oo carruurta ka foguee in aad siiso cabbitaanka sokoreysan ama cabbitaanka fudud [soda].
- Cab caanaha aan dufanka la'hayn ama caanaha boqolkiiba 1% ee wadnaha u caafimaadaysan.
- Bilow dhaqan caafimaadaysan adiga iyo canugaaga isla wada fariista marka aad wada cuntaynaysaan ku bilow da' hore marka ay jiraan.
- Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan cunto isku-dheeli-tiran booqo: www.choosemyplate.gov.

Naasnuujinta taageer

- Takhaatiirka waxay ku taliyaan in aad naasnuujiso ugu yaraan hal sano ama in ka badan haddii aad rabto.
- Caanaha naaska waxaa loogu talagalay dhallaankaaga kaliya oo wuu wuxuu isku bedellaa si uu u buuxiyo baahidooda inta ay sii korayaan.
- Dhallaanka la naasnuujiyay way ka caafimaadaysan yihiin. Way ka yar tahay halista ay ugu jiraan shubanka, hargabka, iyo Geerida Sabiga ee Lama Filaanka.
- Naasnuujinta waxay hoos u dhigtaa halista hooyada ee xanuunnada kansarka, macaanka, iyo xanuunada niyad-jabka/caabuqa/diiqada ee umusha ka dib.
- Haweenka naaska nuujiya way u sahlan tahay inuu ka dego ama lumiyaan miiskaanka fuuliyay inta ay uurka la'hayeen.

Bilow dhaqan caafimaadaysan adiga iyo canugaaga isla wada fariista marka aad wada cuntaysaan ku bilow da' hore marka ay jiraan.

Cirbaddaha ha kuu dhannaadeen

- Tallaallada adigu iyo ilmahaagaba waxay idin ka ilaalinayaan cudurrada sida jadeeccada, qanjirro bararka, dabeesha, iyo qiixdheerta.
- Canugii aan u dhammayn tallaalka dib buu kala qabsan karaa tallaalka, sida dhallaanka yar, kuwa aadka u xanuunsan.
- Waxaa lagu talinnayaa in qof kasta oo 6 bilood jir ah iyo kuwa ka wayn la duro cirbadda hergebka sanadlaha.

Isaga fogoow khamriga, cabbida sigaarka, iyo muqaadaraadka

- Qiiqa sigaarka lagugu soo daayo ayaa wuxuu kuu sababi karaa geeri dhicis iyo cudurro oo uu keeno carruurta iyo dadka qaangaarka ee aan sigaarka cabbin.
- Sigaarka oo la cabbo inta qofka uu uurka leeyahay wuxuu sababi karaa in ilmahu uu ku dhasho si dhicis ah ama miisaankooda oo aad u yar ay ku dhashaan.
- Cabbista khamrada inta qofka uu uurka leeyahay wuxuu sababi karaa halis daran oo dhallaanka noloshiisa inta uu jiro ay hayn karto.
- Takhtarkaaga la hadal ka hor inta aadan qaadan daawo lagu qoray ama daawooyinka mida la iska soo iibsado inta adiga aad uurka leedahay. Daawooyinka waxay bay kuu dhimi kartaa marka aan loo isticmaalin sida lagu faray.
- Isticmaalka mukhaadaraadka sharci darrada ah marnaba ammaan ma aha!

Waxda Caafimaadka Iyo Adeegyada Duqowda Ee Missouri
WIC iyo Adeegyada Nafaqada



1-800-392-8209 wic.mo.gov

Waa shaqaale fursadaha/hab dhaqan-gelinta sima:
Aeegyada waxaa loo bixiyaa hab aan takoor ku saleysneyn
Muwaadinniinta Maqalka- iyo Kuwa Dhawaaqa Dhiba waxay wici karaan 711

**WAAD KU MAHADSAN TAHAY QAYB KA
AHAANSHAHAAGA BARNAAMIJKA WIC!**

Hay'addan waa hay'ad fursadda ay fidiso dadka u wada sinta