



WASAARADA CAAFIMAADKA EE MISSOURI IYO ADEEGYADA
WAAYEELKA IYO ADEEGYADA NAFAQADA WIC

QIIMEYNTA NAFAQADA WIC EE HAWEENKA

MAGACA KA QEYBQAATAHA:

TAARIKHDA LA DHAMEEYEY:

HAWEENKA OO DHAMI HA KA JAWAABAAN

1. Miyey jirtaa hanaan cunto cunis oo kuu gaar ah? Haa Maya **[427.2]**
Hadii aad ku jawaabtey haa, waa tee mida kuu gaarka ah isticmaashaa? (Doro dhamaan intii ku khuseysa)
 Khudaarta oo kaliya Aan cunin wax xoolo ka yimid Kaaloridu ku yar tahay/cayil iska dhimid
 Cuntooyinka ay ku jirto bagteeriyad caloosha u roon Cuntooyinka jidhku diido
 Baruurto ku yar tahay Maadada tamartu laga helaa ku yar tahay Kale _____
Hadii aad ku jawaabtey haa, ma waxaa jira arimo caafimaad oo la xiriira arintani? Haa Maya **[341-362]**
2. Miyaad joogto u cuntaa waxyaabo aan cunto ahayn. Haa Maya **[427.3]**
Hadii aad ku jawaabtey haa, dooro intii ku khuseysa.
 Danbas Tamaashiirta Waslad weyn oo baraf ah iyo/ ama ceeryaanta ku barafowda qaboojiyaha dhexdiisa
 Fixiso Sigaarka Ranjiga jajabkiisa
 Taraqa gubtey Dhoobada Carada
 Dunta kaarbadka Boodhka Budada (taydha ama budada xasiida) Kale _____
3. Maalintii, imisa jeer ayaad cuntaa khudaarta miraha ah? 5 ama ka badan 4 3 2 1 Midna
4. Maalintii, imisa jeer ayaad cuntaa khudaarta cagaaran? 5 ama ka badan 4 3 2 1 Midna
5. Waa nooc ee caanaha aad cabtaa? (Doro dhamaan intii ku khuseysa)
 Caanaha lo'da Caanaha Riyaha Caanaha Bariiska ama Almond Caanaha Soyga
 Laga saarey sonkorta dabiiciga ah Midna Kale: _____
Noocee ayaad cabtaa caanaha?
 Subaga-Laga saarey (skim) Subagu-Ku yar yahay (1%) Subaga-Laga dhimey (2%) Iskuwada jira Aan khuseyn
Maalintii, imisa jeer ayaad cabtaa caano?
 4 koob ama ka badan/ in badan maalintii 3 koob/sadex jeer maalintii
 2 koob/laba jeer maalintii 1 koob ama ka yar/hal mar maalintii ama ka yar
6. Maalintii, imisa jeer ayaad cabtaa cabitaanada ah khudaarta miraha/isboortiga, soodhaha caadiga ah/iyo/ama biyo lagu darey (Kool-aid) ama sonkor 4 ama ka badan 3 2 1 Midna
Maalintii, imisa jeer ayaad cabtaa (Diet pop/soda) iyo/ama bunka/shaaha? 4 ama ka badan 3 2 1 Midna
Maalintii, imisa jeer ayaad cabtaa biyo saafi ah? 4 ama ka badan 3 2 1 Midna
7. Dhaqdhaqaaq nooc ee ah ayaad sameysaa maalintii? (Doro dhamaan intii ku khuseysa)
 Midna Orod Howl guri/ nadiifin Bushkuleeti la xaxeysto Caruurteyda ayaan la ciyaaraa
 Socod Dabaal Wax la beero/ banaanka guriga oo laga shaqeeyo Jimics Kale: _____
8. Maalintii, imisa daqiiqadood ayaad sameysaa inaad si xoog ah u neefsato ama aad dhididid?
 Ka yar 15 daqiiqo 15 daqiiqo 30 daqiiqo 45 daqiiqo
 60 daqiiqo (1 saacad) 90 daqiiqo (1½ saacad) ama ka badan Aan khuseynin
9. Miyaad booqatey dhaqtarka ilkaha 12 bilood ee u danbeeyey? Haa Maya **[381]**
Miyaad qabtaa ilko bolol, ilko jajaban, ciridka oo ku dhiiga,
Ilkaha oo qaar maqan yihiin iyo/ama ilko meel qaldan ka soo baxa oo dhib ku keena calalinta? Haa Maya

HADII AAD HADA UUR LEEDAHAY KA JAWAAB SU' AALAHA SOO SOCDA

10. Waa nooc ee cuntooyinka soo socda kuwa aad ka cuntid? (Doro dhamaan intii ku khuseysa) **[427.5]**
 cabitaanada laga miiro khudaarta dareyga ah ama khudaarta cagaaran
 waxyaabaa xoolaha laga dheefsado oon la karinin (darey ah oo beerta laga keeney)
 foormaaajooyinka jilicda san sida Feta, Brie, Camembert, blue-veined cheese, Queso-Blanco, Queso-Fresco
 hilib qeydhiin ama aan aad loo karinin, maley, digaag, turkey ama ukun
 khudarta loo yaqaan (sprouts) oo cayriin ah (alfalfa, qorofal, digirta, raadhiska)
 hilib aan la karinin, hilibka la saafsaafey ee karsan, hilib la luuqey (hot dogs)
 midnaba intaan

Qof aqoon sare u leh(CPA)/midka nafaqada u qaabilsan ayaa kaala hadli doona raashin qaadashadaada iyo dhaqdhaqaaqa aad sameysid su'aalana wey ku weydiin doonaan