

Ka dhig cuntada qoyskena mid dabacsan.

- Waxaan jeclahay in aan kula joogo. Aan ka helno in aan wada cunno. Fadlan dami TVga, telefoonka, iyo qalabka gacanta.
- Waxaan u baahanahay in aan mar kasta fadhiisto marka aan wax cuno ama cabbo. Waxaad igu fadhiisaa kursigeyga sare ama kursiga taakuleynta marka aan miiska la fadhiyo qoyskeyga. Waxaan cuni karaa raashinkena qoyska inta badan.
- Waxaan bartaa in aan gacmaheyga iyo qaadada in aan wax ku cuno. Waxaan u baahanahay ku celcelin badan! Aan taabto kuna cayaaro raashinkena. Waan is wasakhyn doonaa inta aan ka baranaayo in aan nafteyda quudiyo!



Warqadda Laga Raaco Kariska Cuntada Fudud ee Caafimaadka Qabta:

Bur kaakiga formaajada la dhex geliyay

- Waxaad bur kaakiga (tortilla) sareenka aan laga saarin buunshada ku kululeysaa surfiyada lagu dubo.
- Waxaad budada formaajada saartaa bur kaakiga (tortilla); isku laab kaddibna kari ilaa formaajada ka dhalaasho iyo bur kaakigana ka noqdo maroon.
- U jarjar gabalo yayar.
- U dhaaf in ay xoogaa qabowdo kahor inta aadan siinin.

In aan dhaqo gacmaheyga kahor iyo kaddib marka aan cuno.



Cuntada fudud waa muhiim!

Cuntada fudud ee caafimaadka qabta waxay igu kaalmeyaan in aan koro. Qorsho u sameey cuntadeyda fudud, hana ii ogolaanin in aan ka dhargo cuntada fudud maalinta oo idil.

Waxaad i siisaa raashin ammaan ah.

- Waxaad i siisaa raashin hal mar afka la gasho iyo in aad u jilicsan, oo aan u calaajiyo si sahlan.
- Ha i siinin raashin laga yaabo in aan ku margado: khudaar adag oo ceyriin ah, canab idil, qaado buuxda subagga looska, bataatada shiilan, loos, daango, fruttada la qalajiyay, hilibka duuban, gabalo hilib, iyo nacnac adag.
- Waxaad canabka u kala gooysaa bar ka bar, si qafiif ah u mari subagga looska, kala gooy hilibka duuban dherer ahaan.
- Waxaan iminka isku dayi karaa raashinkaan, haddii qoyskena aysan u qabin xasaasiyad: caanaha lo'da, ukunta, subagga looska. Iga fiiri xasaasiyad.



Igu kaalme in aan jeclaado koobkeyga!

- Waxaan iminka ka cabaa koob, kama cabo dhallada dhallaanka. Tan waxay ilkaheyga cusub ka badbaadin doontaa godadka!
- Weydii WIC si aad u heshid fikrado haddii aan u baahanahay kaalmo aan dhallada ku baddalo koob.
- Waxaad i siisaa biyo aan cabo inta u dhexeyso cuntada iyo cuntada fudud, maya cabbitaanka macaan, sida juuska.

Wedyii WIC haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan waxa aan cuno.

Naas nuujinta

- Waan jeclahay waqtigaan khaaska ah. Adkeey ilaa inta aan labadeenba rabno!
- Waxaad naas nuujinta ku xisaabi kartaa sida caano aad i siisay.

Aan cayaarno!

In aad ila cayaartid waxay igu kaalmeysaa in aan si wanaagsan u koro, xoogeysto, caafimaad, iyo farxad! Waa waxyaabaha aan ka helo in aan adiga kula sameeyo:

- Dheel
- Cayaar raacidda-hoggaamiyaha
- Cayaar dhuudhuumasho
- Garaangarinta balooniga
- Is raacdeesta
- Soco
- Korista jaranjarada
- Waxaad guri ka sameysaa barkimo, barkimanka fadhiga, iyo kobeertooyinka



Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta.

Fiiri waxa aan samayn karo!

- Waan jeclahay in aan boodo oo aan koro. Fadlan i ilaali si aad u sugtid ammaankeyga.
- Waxaan ku hadli karaa erayo yar. Hadal, hees, iyo ii akhri si aan u barto in badan.
- Waxaan leeyahay ilko! Nadiifi labo jeer maalintii. Isticmaal rumay jilicsan oo yar iyo dhibic yar oo ah cajiinka florideka ilkaha.



Adkeey ammaankeyga iyo caafimaadkeyga.

- Waxaad mar kasta igu fadhiisaa kursiga baabuurka marka aan ku socono baabuurka.
- Waxaad i geysaa takhtarkeyga iyo takhtarka ilkaha.
- Waxaad igu kaalmeysaa in aan rumeysto iyo in aan nadiifiyo ilkaheyga.
- Waxaad dhigtaa meel aan gaari karin waxyaabaha i garsiin kara waxyeelo.
- Mar kasta ila soco marka aan ku suganahay agagaarka biyaha.
- Iga ilaali sigaarka, tubaakada, iyo dhamaan qiiqa kale.
- Ma ii fiicna waqtiga TV, tablet, telefoon, ama kombuyutar!
- Maalin kasta, i dhig si aan u jiipto. Waxaan u baahanahay xoogaa waqti daggan. Ma ii akhriin doontaa sheeko?
- Waxaad i marisaa kreemka qoraxda marka aan ku cayaaro dibadda.



DOH 961-997 May 2014 Somali

Dadka itaalika darran, waxaa la heli karaa warqadaan oo ku qoran qaabab kale kaddib marka la codsado. Si aad gudbisid codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Barnaamijka Nafaqada WIC ee Gobolka Washington (Washington State WIC Nutrition Program) ma sameeyo takoor. Hay'addaan waxay bixisaa fursado siman.

Daabacaadaan waxaa laga soo qaatay Barnaamijka WIC ee California (California WIC Program). Dib loo daabacay iyadoo la faysto ruqsad.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Waxaan jiraa 1 sanno
Aan qaadano farxad!

Ila firfiriri siyaabo xiiso leh oo wax loo cuno sida roon caafimaadka loona ahaado qof firfircoon!

Hadda waxaan ahay saanqaad. Waxaan diyaar u ahay in aan iskudayo raashin cusub!

Sannadka soo socda, wax badan ayaan iska baddali doonaa. Iminka waxaan wax u cunaa sida cunug yar, hase ahaatee mar dhaw waxaan wax u cuni doonaa sida adiga.

- Waxaan rabaa in aan sidaada noqdo. Haddii aad cuntid raashin caafimaad qaba, waxaan rabaa in aan isku dayo.
- Haddii aan isku dayo raashin badan oo kala duwan marka aan yarahay, waxaan bilaabi doonaa in aan ka helo.
- Waan koraa, hase ahaatee ma aha dedeg sida markii hore. Waxaa dhici karto in aan wax yar cuno.
- Caloosheyda weli waa yar tahay.
- Waan ogsoonahay marka aan baahanahay ama marka kale.



Igu aamin in aan cunno qiyaasta saxsan.

- Adiga ayaa go'aan ka gaara cuntada caafimaadka qabta ee loo baahan yahay in aad i siisid. Aniga ayaa go'aan ka gaara raashinka aan cuno, iyo inta loo baahan yahay in aan cuno.
- Ku bilow qiyaas yar, ku dhawaad 1 qaadada miiska ee raashin kasta. Aan ku weydiyo in badan.
- Aan go'aansado marka aan cuno in igu fillan. Ha igu qasbin in aan cuno ama ha igu qasbin in aan "nadiifiyo saxankeyga".
- Ha ka walwalin haddii aan cunin cunto ama cunto fudud. Waxaan wax cuni doonaa maalmaha qaar.
- Waxaad i siisaa raashin aan ka helo soona raaci raashin cusub. Waxaa dhici karto in aad i siisid raashin cusub 10 jeer ka hor inta aan ka helin. Tani waa caadi. Waxaan wax ka bartaa raashinka.

Raashin fiican oo la siiyo caruurta jirta halka sanno — waxaad i siisaa maalin kasta:

Badar



5 ama 6 xulashooyinka:

- ¼ ilaa ½ jeex rooti ama bur kaaki (tortilla)
- ¼ ilaa ½ koob badar qalalsan
- ¼ koob "noodle", bariis, cuntada "oat" oo la kariyay
- 2 ama 3 krakarada yaryar

Bar ka bar badarka aan cuno waa in aan laga saarin buunshada!

Brotiin



3 ama 4 xulashooyinka:

- 1 qaadada miiska hilib la jarjaray, digaag, boolanboolo, ama mallaay
- ½ ukun
- 2 qaadada miiska oo ah digirta la shiiday, la kariyay
- ½ qaadada miiska oo ah subagga looska
- 2 qaadada miiska oo tofu ah

Hilibka iyo digirta waxay i siyaan birta ugu badan si aan xoojiyo dhiigeeyga!

Khudaar



3 ama ka badan xulashooyinka:

- ¼ koob khudaarta la jarjaray ee la kariyay
- ¼ koob khudaar la jajabiyay lana kariyay
- 2 saccab juuska khudaarta

Waxaad i siisaa khudaar madow cagaaran ama leh midabka oranjiga maalin kasta!

Caano



4 ka mid ah kuwan la doorto:

- 4 saccab oo caano ah
- 4 saccab oo caano fadhi ah
- 1 jeex formaajo

Looma baahna in ka badan 16 saccab oo caano ah maalin kasta! WIC waxay i siisaa caano aan laga saarin caddiinta ilaa aan ka gaaro 2 sanno. Raashinka Qeybaha Caanaha waxay i siyaan kalsiyum oo xoojisa lafaha iyo ilkaha.

Caddiinta, saliidda, iyo macmacaanka

In yar oo keliya

Frutto



3 ama ka badan xulashooyinka:

- ¼ koob frutto saafi ah oo jilicsan
- ¼ koob fruttada saafiga, qasaca ku jirto ama la qaboojiyay
- 4 saccab juuska fruttada 100% (looma baahna in kale!)

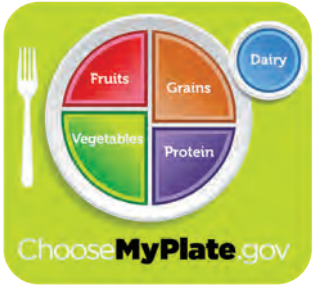
Waxaad i siisaa raashinka fitamiin C maalin kasta (oranji, fruttada "strawberries", kharo, cambo, babaay juuska WIC).

Ku bilow qiyaas yar kaddibna aan ku weydiyo in kale oo badan.

Qorshaha cuntada iyo cuntada fudud ee leygu talogalay

Waxaad i siisaa 3 cunto iyo 2 ama 3 cunto fudud maalin kasta. Waxaan ka helaa in aan wax cuno waqti go'an maalin kasta.

Halkaan waxaad ka heli doontaa qorshaha cuntada iyo cuntada fudud si aad uga qaadatid fikrado. Soo qabo raashin kala duwan oo igu kaalmeeya in aan koro oo aan yeesho xoog.



Qorshaha A Cuntada iyo Cuntada Fudud (1000 kalooriye halkii maalin)

Quraac	1 saccab oo Badar ah
	½ koob Frutto
	½ koob Caano
Cuntada Fudud	½ saccab oo Badar ah
	½ koob Frutto
Qado	1 saccab oo Badar ah
	¼ koob Khudaar
	½ koob Caano
	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Cuntada Fudud	¼ koob Khudaar
	½ koob Caano
Casho	½ saccab oo Badar ah
	½ koob khudaar
	½ koob Caano
	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka

Qorshaha B Cuntada iyo Cuntada Fudud (1000 kalooriye halkii maalin)

Quraac	1 saccab oo Badar ah
	½ koob Caano
	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Cuntada Fudud	½ koob Frutto
	½ koob Caano
Qado	1 saccab oo Badar ah
	¼ koob Khudaar
	½ koob Caano
Cuntada Fudud	¼ koob Khudaar
	½ koob Frutto
Casho	1 saccab oo Badar ah
	½ koob khudaar
	½ koob Caano
	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka

1 saccab oo Badar ah =

1 jeex rooti ama

1 saccab badarka u diyaarsan-in-la-cunno ama

½ koob bariiska, baastada, ama badarka la kariyay