Korinta cunaa caafimaad qaba

Dadka cunnada kala doorta

Cuntada iyo cabbitaanka ilamaha

Waqtiyada cuntada ee farxadda leh

Ciyaar firfircoon

Korinta cunaa caafimaad qaba

Su'aalaha La soo-jeediyey:

- Waa maxay su'aalaha aad ka qabto korinta cunaa caafimaad qaba?

Talooyin:

- Waalidka ayaa garta waxay siinayaan iyo goorta. Ilmuhu wuxu gartaa inta uu cunayo.
- Ilmuhu waxay qabaan calool yar oo waa inay cunaan waqtiyo ka badan dadka waaweyn. Sii ilmahaaga 3 waqti iyo 2–3 cuwaaf maalintii.
- Ilmuhu maalmaha qaar ayey cunaan in badan.
- Ku-xaddid sharaabka ilaa 4 ilaa 6 wiqiyad maalintii.
- Yaree cuntada kaaloriga badan ee nafaqadu ku yar tahay sida Kool-Aid, soda, nacnaca iyo macmacaanka.
- Ilmaha waa u caadi inay cunaan in yar kadib sannadka hore. Sidi degdega ahayd uma korayaan.

Xaashiyaha la bixiyo:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Quudinta 1–2 Sanno)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Quudinta 3–5 Sanno)*

Dadka cunnada kala doorta

Su'aalaha La soo-jeediyey:

- Maxaad ka welwelsan thay xagga ilmahaaga cunistiisa?

Talooyin:

- Waalidka ayaa garta waxay siinayaan iyo goorta. Ilmuhu wuxu gartaa inta uu cunayo.
- Diidmada cunista cuntada qaar ama cunista cunto marar badan waa iska caadi markuu ilmuhu korayo.
- Sii cunto joogto ah iyo cuwaaf oo biyo keliyi u dhaxeeyaan.
- Ku bilow in yar oo ha codado ilmuhu inaad u kordhiso.
- Ilmuhu wuxu bartaa inuu jeclaysto cuntada marka lagu celceliyo.
- Ha ka werwerin haddii ilmuhu ka boodo waqti cunto marmarka qaarkood.

Xaashiyaha la bixiyo:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Quudinta 1–2 Sanno)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Quudinta 3–5 Sanno)*

Cuntada iyo cabbitaanka ilmaha

Su'aalaha La soo-jeediyey:

- Waa maxay su'aalaha aad ka qabto cuntada iyo cabbitaanka ilmaha?

Talooyin:

- Sii cunto yaryar oo la calalin karo, oon aad u kululayn, una qaboobayn.
- Sii cunto midabyo leh, muuqaal iyo dhumuc.
- Sii ugu yaraan hal shay wuxu ilmuhu jecel yahay.
- Ilmaha kayar 4 jir waa ku saxan karaan cuntada sida saloolka, lawska, hot dogs, iyo kaarootka qaydhiin.
- Sii ilmaha biyo markuu haraad qabo halkii sharaab macaan sida soda, punch, iyo sharaabyada isboortiga.
- Sharaabka liinta sii 4 ilaa 6 wiqiyad maalintii.
- Caanaha buuxa sii keliya ilmaha 1–2, oo u beddel caanaha 1% ilaa 2 iyo ka weyn.

Xaashiyaha la bixiyo:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Quudinta 1–2 Sanno)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Quudinta 3–5 Sanno)*
- *The Facts on Fruit Juice (Runta Sharaabka Miraha)*

Waqtiyada cuntada ee farxada leh

Su'aalaha La soo-jeediyey:

- Waa maxay walaacaagu xagga waqtiyada cuntada?

Talooyin:

- Waalidka ayaa garta waxay siinayaan iyo goorta. Ilmuhu wuxu gartaa inta uu cunayo.
- Dammi TV waqtiga cuntada. Ka dhig waqtiga cuntada waqti deggan oo la sheekaysto.
- Ka dhig waqtiga cuntada waqti qoys. Ilmuhu ma jecla inay keligood wax cunaan.
- Waa caadi in ilmuhu ku ciyaaro cuntada. Ilmaha yaryari waa wasaq badan yihiin.
- Ha laaluushin, ciyaarin ama u sheeg inay nadiifiyaan saxniga. Ilmuhu waa inay kontroolaan waxay cunayaan.
- Hubi ilmaha xanaanadu in aanay aad u gaajuun ama dhergin dabayaaqada maalinta.

Xaashiyaha la bixiyo:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Quudinta 1–2 Sanno)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Quudinta 3–5 Sanno)*
- *Ideas for Family Meals (Fikradaha Cuntada Qoyska)*

Mawduuca doorashadaada

Ilmo

Ciyaar firfircoon

Su'aalaha La soo-jeediyey:

- Waa maxay waxyaabaha ciyaarta ee aad la samayso ilmahaaga?
- Waa maxay su'aalaha aad ka qabto ciyaarta fifricoon ee ilmahaaga?

Talooyin:

- Ilmuhu waa inay firfircoonaadaan maalin kasta. U-qoondee 1 saac maalin kasta.
- Ciyaartu waxay ka gargaartaa ilmaha barashada wax cusub xoogna waa ka dhigtaa.
- Ku-xaddid TV iyo waqtiga shaahsdda 1 saac maalintii.
- U hel waqti aad la ciyaarto ilmaha maalin kasta.
- U noqo tusaale oo jimicso si joogta.

Xaashiyaha la bixiyo:

- *Kids in Action: Fitness for Children Birth to Age 5 (Ilmo Samaynaya: Caafimaadka Ilmaha Dhasha ilaa 5 Jir)*
- *Food for Tots (Cuntada Nuunuuga)*
- *Healthy Habits: Get Moving! Be Active! (Dhaqanka Saxo: Dhaqdhaqaaq! Firfircoonow)*

Hay'addani waxa bixiye fursado loo siman yahay. **Washington WIC ma takoorto.**
Dukumentigan oo ah qaabab kale ayaa loo heli karaa dadka qaba naafooyin.
Si aad u weydiisatid, fadlan soo wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-023 November 2011 Somali