

Igu aamin in aan cuno qiyaasta saxsan.

- Adiga ayaa go'aan ka gaara cuntada caafimaadka qabta ee loo baahan yahay in aad i siisid mar kasta oo la cuno cuntada iyo cuntada fudud. Aniga ayaa go'aan ka gaara kuwa aan cuno raashinkaan, iyo inta loo baahan yahay in aan cuno.
- Waxaan jeclahay in aan waxyaabaha qaar doorto. Waad ogsoon tahay raashinka aan u baahanahay si aan u dhowro caafimaadkeyga. Aan kala doorto raashinka caafimaadka qaba.
- Waxaad i siisaa qiyaas yar oo raashin ah. Aan ku weydiyo in badan.
- Waan ogsoonahay marka aan baahanahay ama marka kale. Aan joojiyo in aan wax cuno marka aan dhargo. Ha igu qasbin in aan cuno ama ha igu qasbin in aan "nadiifiyo saxankeyga".
- Ha ka walwalin haddii aan cunin cunto ama cunto fudud. Maalmaha qaar, waxaan cuni doonaa in ka badan maalmaha kale. Ha igu baryin in aan cuno ama in aan samaysto raashin kale.



Warqadda Laga Raaco Kariska Cuntada Fudud ee Caafimaadka Qabta:

Caano Fadhiga "Tropical Yogurt Smoothie"

- Waxaad gelisaa qasaha: caano fadhi saafi ah, fruttada trobikada ee la jarjaray (moos, cambo, babaay, cananaas), baraf.
- Isku qas ilaa uu ka jilco kaddibna sii!

Cuntada fudud waa muhiim!

Cuntada fudud ee caafimaadka qabta waxay igu kaalmeyaan in aan koro. Qorsho u sameeyo 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 gashado iyo in aad u jilicsan oo aan u calaajiyo si sahlan.
- Ka taxadir soona dhawaaw haddii aad i siisid 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.
- Waxaa wanaagsan in canabka la kala gooyo bar ka bar, si qafiif ah loogu fidiyo subagga looska, la kala gooyo hilibka duuban dherer ahaan.



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

Waan kaalmeyn karaa!

- Aan kugu kaalmeyo jikada. Aniga waxaan:
 - Biyo raacin karaa fruttada iyo khudaarta.
 - Jejebin karaa fruttada iyo khudaarta.
 - Kaalmeyn karaa cabbirka waxyaabaha lagu darro ee qalalan.
 - Jebin karaa ukumanka.
 - Isku qasi karaa jajabka.
 - Waxaan subag ama subagga looska marin karaa rootiga.
 - Sameeyn karaa rooti.
 - Waxaan cuntada jilicsan ku goosan middi ka samaysan blaastiig.
 - Fiiqi karaa oranjiga, mooska, iyo ukunta la kariyay.
 - Diyaarin karaa miiska.
 - Nadiifin karaa miiska kana qaadi karaa waxa saaran kaddib marka la cuno cuntada.
 - Waxaad inta soo harta ku tuurtaa qashinka.
- Marka aan ku kaalmeyo, waxaan dareemaa in aan fiicanahay. Iyo waxay u badan tahay in aan si wanaagsan wax u cuno!



Aan cayaarno!

Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta. In aad ila cayaartid waxay igu kaalmeynsaa in aan si wanaagsan u koro, xoogeysto, caafimaad, iyo farxad! Waa waxyaabaha aan ka helo in aan adiga kula sameeyo:

- Dheel muusikada
- Cayaar raacidda-hoggaamiyaha
- Cayaar boodada rakkaha
- Dheel cayaarta boodada dhulka
- Cayaar dhuudhuumasho
- Aan wada socono
- Cayaar raacidda-hoggaamiyaha
- Ka dhig in aan wax karsano, sahmino jiqda, iska dhigno xoolo, iwm.



Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta.

Fiiri waxa aan samayn karo!

- Waxaan jeclahay in aan nafteyda wax u samaysto.
- Waan ordi karaa, waan boodboodi karaa, waan tuuri karaa ballooni. Aan cayaarno isqabasho!
- Waxaan ka helaa in aan iska yeelyeelo, sida cayaarta dukaanka.
- Aniga waxaan jeclahay sheekooyinka. Ma wada akhrin karnaa?
- Waxaan dukaanka ka soo qaadan karaa khudaar.
- Wax waan siin karaa nafteyda marka aan joogo miiska. Haddii aad haysid baaquliga, waxaan ka qaadan karaa qaado buuxdo oo raashin ah.
- Waan qaadan karaa markeyga.
- Waan barran karaa in aan iraaqdo "Fadlan" iyo "Mahadsanid".
- Waxaan u baahanahay in aan maqlo adiga oo ii sheega:
 - "Waxaad haysaa shaqo wanaagsan!"
 - "Sharaf ayaan kuu haaya!"
 - "Waxaad tahay khaas!"

Adkeyy ammaankeyga iyo caafimaadkeyga.

- Waxaad mar kasta igu fadhiisaa kursiga baabuurka marka aan ku socono baabuurka.
- Waxaad i geysaa takhtarkeyga iyo takhtarka ilkaha.
- Mar kasta ila soco marka aan ku suganahay agagaarka biyaha.
- Iga ilaali sigaarka, tubaakada, iyo dhamaan qiiqa kale.
- Waxaad igu kaalmeynsaa in aan rumeysto iyo in aan nadiifiyo ilkaha maalin kasta.
- Waxaad i marisaa kreemka qoraxda marka aan ku cayaaro dibadda.
- Gacanta iga qabo marka aan gudbeyno jidka.
- In ka yar 1 ama 2 saac maalin kasta waqtiga daawashada muraayadda: TV, tablet, telefoon, ama kombuyutar!

Aniga waxaan jiraa 4 sanno Aan sahmino!

Ila fiiri siyaabo xiiso leh oo wax loo cuno sidau roon caafimaadka loona ahaado qof firfircoon!



DOH 961-1000 May 2014 Somali

Dadka itaalka 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 faaysto ruqsad.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Ka dhig cuntada qoyskena mid dabacsan.

- Waxaan jeclahay in aan kula joogo. Aan ka helo in aan wada cunno. Fadlan dami TVga, telefoonka, tabletka, ama kombuyutarka
- Waxbaan bartaa maalin kasta! Waxaad i bartaa magacyada raashinka. Ka hadal qaababka, midabada, iyo dhadhanka. Waan baran karaa mesha cuntada laga keeno. Waxaan tirin karaa raashinka.
- Waxaan wax ka cuni karaa baaquli yar. Waxaan barran doonaa inta loo baahan yahay in aan qaato.
- Waxaad i bartaa in aan ka helo raashin badan. Aan iskudayno raashin cusub todobaad kasta. Waxaan baran doonaa in aan ka helo raashin badan.
- Waxaan jeclahay in aan wax la cunno qoyskeyga. Waa cunni karaa inta badan raashinkena qoyska. Waxaan ka helaa in aan hadlo, iyo waxaan jeclahay ley og yahay! Waxaan jeclahay in aan sheego sheekooyin.
- Waxaan u baahanahay in aan mar kasta fadhiisto marka aan wax cuno ama cabbo.
- Waxaad i siisaa qaado yar ama fargheeto. Waxaa dhici karto in aan weli isku haleeyo marka aan wax cuno. Waan ku soo fiicnaaday!
- Waxaan adeegsan karaa af tirtir si aan u nadiifiyo afkeyga iyo gacmaheeyga.
- Hubso in aan dhaqano gacmahena ka hor iyo kaddib marka aan wax cuno.



Raashin wanaagsan oo la siiyo afar jirka — waxaad i siisaa maalin kasta:

Badar



4 ama 5 xulashooyinka:

- 1 jeex rooti ama bur kaaki "tortilla"
- 1 koob badar qallalan
- ½ koob "noodle", bariis, ama cuntada "oat" ee la kariyay
- 6 krakarada yaryar

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

Brotiin



3 ama 4 xulashooyinka:

- 2 qaadada miiska hilib la jarjaray, digaag, booleanboolo, ama mallaay
- 1 ukun
- 4 qaadada miiska digirta la jajabiyay, kaddibna la kariyay
- 1 qaadada miiska subagga looska
- 4 qaadada miiska oo tofu ah

Hilibka iyo digirta waxay i siyaan birta ugu badan si u xoojiso dhiigeyga!

Khudaar



3 ka mid ah kuwan la doorto:

- ½ koob khudaarta la jarjaray ee la kariyay
- 1 koob khudaar ceyriin ah
- 4 saccab juuska khudaarta

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

Caano



4 ama 5 xulashooyinka:

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

Waxaan cabi karaa caafnaha lagu yareeyay caddiinta ama aan caddiin lahayn. Raashinka Qeybaha Caanaha waxay i siyaan kalsiyum oo xoojisa lafaha iyo ilkaha.

Caddiinta, saliidda, iyo macmacaanka

In yar oo keliya

Frutto



2 ama 3 xulashooyinka:

- ½ koob fruttada saafiga, qasaca ku jirto ama la qaboojiyay
- 4 ilaa 6 saccab juuska fruttada 100% (maya in kale!)

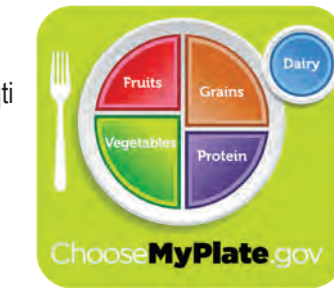
Waxaad i siisaa raashinka fitamiin C maalin kasta (oranji, fruttada "strawberries", kharo, cambo, babaay juuska WIC).

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 (1400 kalooriye halkii maalin)	
Quraac	1 saccab oo Badar ah ½ koob Frutto ½ koob Caano*
Cuntada Fudud	1 saccab oo Badar ah ½ koob Frutto 1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Qado	1 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar ½ koob Frutto ½ koob Caano* 1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Cuntada Fudud	½ koob khudaar ½ koob Caano*
Casho	2 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar 1 koob Caano* 2 saccab oo ah Raashinka Brotiinka

Qorshaha B Cuntada Iyo Cuntada Fudud (1400 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* 1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Qado	2 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar ½ koob Frutto ½ koob Caano*
Cuntada Fudud	½ koob khudaar ½ koob Frutto 1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Casho	2 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar 1 koob Caano* 2 saccab oo ah Raashinka Brotiinka

*Waxaad i siisaa caano lagu yareeyay caddiinta ama laga saaray caddiinta, caano fadhiga, iyo formaajada.

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