

Cuntooyinkeega isudheelitiran



Bugga Tilmaamaha baraha



Dawladda Deeganka Soomaalida
Xafiska Caafmaadka



Dawladda Deeganka Soomaalida
Xafiska Waxbarashada


alive&thrive
nourish. nurture. grow.

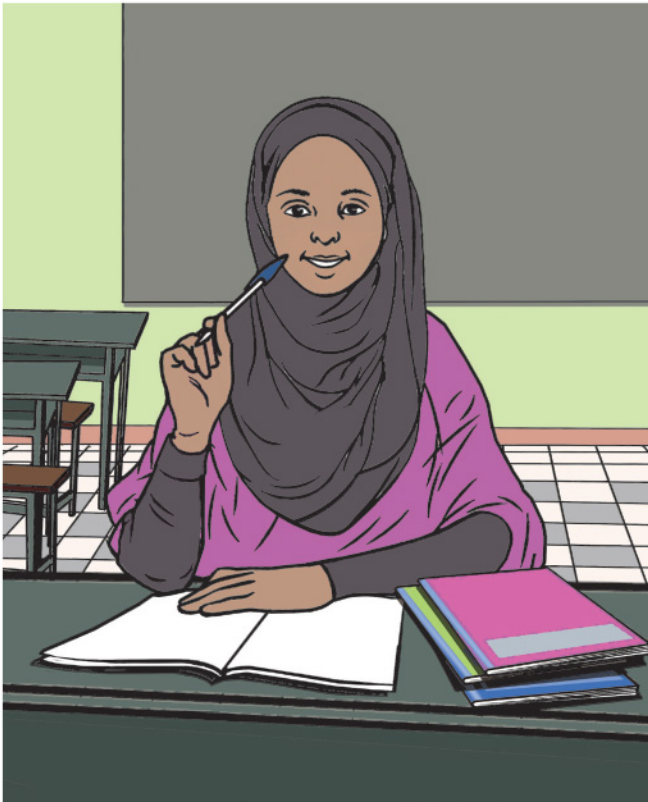
Sida loo isticmaalo

- Buuggan hagaha ahi wuxuu sahlayaa sidii loo gudbin lahaa fariimaha looguna dhafi lahaa shaqooyinka laga qabanayo barkulamada kaladuwan.

Afarta tilmaamood ee muhiimka ah ay tahay in laxasuusnaado

Kudhiirigali ardayda in ay muraajaceeyaan buuggooda baasaboorka & casharada laxidhiidha

1. Fariinta guriga; xaqiiji in aad siiso ardayda casharo lakoobay iyo laylis si uu guriga oogu qaato
2. Dabagal: Bilow casharada xiisada xigta adigoo hubinaya shaqada ardaydu ka qabteen layliskii guriga loo siiyay
3. Kudhirigali ardayda in ay gudbiyaan hawlaha loodiray in ay guriga kuqabtaan.



Maxay muhiim utahay nafaqada da'yarta (gabdhaha qaangaadhka ah)?

Qaangaadhka; waa da'da udhaxaysa 10-19 sano jir

- Waa xilliga ay dhacdo isbadelka balaadhan ee jidhka iyo garaadka
- Waa wakhtiga aadka loogubaahanyahay nafaqada taas oo abuurta/ sameysa dabeecadaha caafimaad iyo kuwa nafaqo ee xilliga dheer taas oo saameynkarta mustaqbalka jiilka sookoraya.

Maxaa xoogga loosaaraya nafaqada da'yarta xilliga qaan-gaadhka/ baaluqa

Sababtu waxa weeyo baahida nafaqeed ee da'yarta xilliga qaan-gaadhka oo korodha:

- 50% culayska dadka waaweyn
- 20% dhererka dadka waaweyn
- 50% cufnaanta qalfoofka dadka waaweyn

Xiliga qaangaadhka, waxaa sare ukaca baahida tamareed & mida borootiin

- Gabdhaha da'da qaandhka wali way korayaan, jidh ahaana way u firfircoonyihiin jimicsiga ciyaaraha & usocdaalka dugsiyada, waxayna wajahaan baahi nafaqo oo badan
- Qaangaadhnimadu waxay noqon kartaa fursad dib usoo kabasho

Nafaqada fiican iyo cuntooyinka caafimaadka qaba waxay muhiim uyihiin xilligan xaasaasiga ah si looga hortago caqabadihii jiray.

Ardayda, waa in aad farriimaha aad ficil ubadashaan kana taxadartaan cuntooyinkiina idinkoo kalahadlaya waalidiintiin iyo kooxaha asaaga ah(isku da'da tihiin).

Tilmaamaha macalinka baraha:

Si kooban oogala hadal muhiimada ayleedahay isticmaalka qureecda; in lasooqaato cuwaaf ufiican dhanka caafimaadka lana cuno xilliga biriftiga dugsiyada; doorashada cunto caafimaad/badqab ah lana isticmaalo 3 jeer maalinkii iyo cuwaaf dheeri ah. Kudhiirigali in ay kalahadlaan muhiimadaas waalidkooda.

Muhiimada ayleedahay in helo cunto isudheelitiran



Cuntada isudheelitiran

Cuntooyinka isudheelitiran waxaa lagu qeexaa cadadka cuntooyinka kalagadisan ee la isticmaalo muddo 24 saac.

Isticmaalka cuntooyinka isudheelitiran waxay jidhkeena u awood siisaa inuu helo nooca & cadadka saxda ah ee cuntooyinka & cabitaanada keena nafaqada & tamarta si kor loogu qaado koritaanka & hormarka caadiga ah. Tani waxay muhiim utahay lada gaalanka xanuunada, dhismaha lafo adag, dhiig caafimaad qaba, murqaha, indhaha, maskaxda, & tamarta ee dhaqdhaqaaqa jirka. Cuntooyinka kaladuwan ayaa siiya nafaqooyin kaladuwan ee xubnaha uur kujirta & shaqadooda.

Goormaan dhihikarnaa-cuntadeenu way buuxisay cadadka oogu yar ee cuntooyinka lagu talabixayay?

- Haddii aan cuno maalinkii 5 nooc oo kamida 10 ka cuntooyin, waxaan dhihikarnaa cuntooyinkii loobaahnaa ee isudheelitirnaa ayaan isticmaalnay.

Fariinta muhiimka ah

1. Xaqiiji in cuntooyinkaaga maalinlaha ah kakooban yihiin ukun, khudaar, digir iyo caano marka lacunayo canjeerada iyo maraq xulbada
2. Kala hadal waalidkaa iyo asaagaa muhiimada ayleeyihiin cuntooyinka kalagadisan iyo sidii kor loogu qaadilahaa/ xoojin lahaa

Tilmaanta baraha: waydii ardayda/kaqaybqaataha in ay akhriyaan buugga nafaqada da' yarta boggiisa 6aad illaa 10 aad, kalana hadlaan muhiimada waalidkood iyo asaagood kahor intaysan uguda galin cashirada xiga.

In la ogaado nooca cunto ee kamaqan cuntooyinkayga maalin laha ah



1. Waa kuwee cuntooyinka aad isticmaasho sida joogtada ah?
Waa noocyadee/kooxdee(saddexdii cisho ee lasoodhaafay)
2. Cuntooyinka noocyadee/kooxdee ah ayaa kamaqan/kujirin (fadlan tixraac bogga 5 aad ee buuggaaga nafaqada)
3. Noocyada ama kooxda cunto ee maqan, kuwee ayaa sifudud lagu helikaraa?
4. Sidee ayaad oogala hadlikartaa waalidkaa muhiimada sidii loogudarilahaa cuntooyinka maqan ooguna qancin lahayd waalidka?

Fariin muhiim ah: xaqiiji oogu yaraan in aad isticmaasho hal nooc oo cunto ah shanta qaybood ee cuntooyinka.

Tilmaamaha baraha: xooji cuntooyinka maqan laakiin laheli karo, 2 illaa 3 qaybood/koox oo cunto ah in lagudaro cuntooyinkoda maalinkasta.

Dhiirigalinta gabdhaha da' yarta ah in ay isticmaalaan cuntooyinka maqan (tusaalooyinka abuurida wada hadalka/wada xaajoodka)

Faa iidooyinka dahabiga ah ee isticmaalka ukunta ee maalintii

Faa iidooyinka:

- Ukunta waxaa lagahelaa borotiinada oogu tayada badan cuntooyinka
- Ukuntu waxay sidookale lagahelaa macdanta kalshiyaamta, fitamiinada sida B, A iyo B12
- Ukunta waxaa lagahelaa dhammaan nafaqooyinka muhiimka u ah difaaca cudurada iyo korriin caafimaad

Fariimaha muhiimka ah:

1. Ku qanci hooyada iyo aabaha muhiimada ay leedahay ukunta
2. Cun ukunta maalin kasta si aad ukorto caafimaad ahaan una adkaato.
3. Kalahadal kooxdaada hababka oogu macquulsan ee laguhelikaro isticmaalka ukunta, haddaan lahelikarin maalinkasta oogu yaraan waa in la isticmaalaa 3 jeer todobaadkii



Faa'iidooyinka dahabiga ah qudaarta qaniga ku ah fitamiin A ga



Doorarka ayleeyihiin cuntooyinka lagahelo fitamiinka A- waxaa lagahelaa faa iidooyin

- Waxay kaacaawiyaan caafimaadka ilakaha, qaab dhismeedka jidhka, xubnaha, xuubabka jidhka & maqaarka
- Waxay kor uqaadaan araga gaar ahaan kan iftiinka dhaw ama hoose
- Waxay dhisaan difaaca jidhkeena kana hortagaan xanuunada

Fariinta muhiimka ah

1. Isticmaal/cun kaarootka, bocorka, caleenta cagaaran ama midabka huruuda ah leh maalinkasta, waxaad kaheli arag wanaagsan ama caafimaad qaba
2. Kala hadal waalidkaa iyo asaagaa muhiimada ay leeyihiin cuntooyinka lagahelo fitamiinada A iyo habka macquulka ah ee loohelikaro cuntooyinkaa maalin walba

Faa iidooyinka lagahelo cabidda koob/sufur caano ah

- Caanaha iyo waxyaabaha kasameysan caanaha ayaa ah ilaha oogu wanaagsan ee macdanta kalshiyaamta iyo fosforaska kuwaas oo sifudud oola falgala jidhka
- Caanuhu waxay qaadaan fitaminada kooxda B gaar ahaan riboflavin, fitamiinka B12 iyo kuwa kumilma duxa sida fitamiinada A iyo D
- Macdanta kaalshiyaamta iyo fosforaska waxay dhisaan ama adkeeyaan lafaha iyo ilko caafimaad qaba
- Waxaa kaloy leeyihiin borotiinada tayada wanaagsan ee dhisa murqaha

Fariimaha muhiimka ah:

1. Isticmaal koob/ sufur caano ah/ gadhoodh ama waxyaabaha kale ee caanaha laga sameeyey si ay ucaawiyaan koriinka dag-daga ah
2. Kala hadal waalidkaa iyo asaagaa muhiimada ay leedahay in la isticmaalo caanaha maalin walba iyo habka macquulka ah ee loohelikaro cuntooyinka noocaasa maalin walba



Cuntooyinka qaniga ku ah ayroonta – xalka awood caafimaad qableh



Macdanta ayroonta dhiigga siyaadisa waxay qaybka tahay hemoglobiinta taas oo ah borootiinka uqaada hawada ogsijiinta (hawada aan qaadano) xubno badan oo jidhka ah iyo maskaxda.

Macdantani waxay kaacaawisa dhiigyarida taas oo keenta daalbadan iyo in aad awoodi waydo waxbarashada.

Kasakow isticmaalka cuntooyinka leh macdanta ayroonta, hablaha da' yarta waa in ay qaataan kiniinka goryaanka lixdii bilood ba, kaniinkan waxa uu dilaa goryaanada.

Todobaad kasta qaadashada kiniinka ayroonta waa mid kamid ah xalalka lagaga hortagi karo dhiigyarida.

Ilaha macdanta ayroontu kubadantahay

Ilaha dhirta: digirta, caleenta cagaaran iyo karooga

Oonta xoolaha: hilibka sida kalyaha iyo beerka

Fariinta muhiimka ah

1. Isticmaal/cun digirta iyo cuntooyinka kale lagahelo macdanta ayroonta maalin walba waxaad kahelaysaa ad adkaan & xoog
2. Kalahadal waalidkaa iyo asaagaa/qayrkaa muhiimada ay leedahay cunista maalin kasta cuntooyinka leh macdanta ayroonta iyo sidii looheli lahaa cuntooyinkaas maalin walba
3. Qaado kiniinka goryaanka lixdii biloodba mar

Muhiimada ku dhaqanka doorashada cuntooyinka caafimaadka qaba

Waa maxay doorasha cuntooyinka caafimaadka qaba?

- Waa doorashada cuntooyinka leh nooca iyo cadadka cunto iyo cabid ee saxda ku ah qaybidda nafaqo iyo tamar kuwaasoo caawiya korriinka, kobaca iyo in aan qabano shaqooyinkeena maalinlaha ah
- Cuntada caafimaadka leh waa cuntada faa iidada uleh caafimaadka taasoo korisa jidhka siisana nafaqooyinka uu ubaahan yahay. Cuntadani ma keento halis ama khatar
- Cuntada aan cunayno waa in ay noqotaa mid kaladuwan oo kakooban kooxda cuntooyinka kalagadisan ee nafaqada leh, cuntooyinkan malaha waxyaabaha khataraha

Waa kuwee cuntooyinka aan loobahnayn in aad isticmaasho?

- Cabitaanka macaan ee aashitada leh iyo kuwa sonkortu kubadan tahay
- Cuntooyinka mac-macaanka badan
- Cuntooyinka aan badka qabin iyo kuwa duxa badan leh
- Cuntooyinka milixdu kubadan tahay

Waa kuwee cuntooyinka loobahanyahay in la isticmaalo/lacuno?

- In lacuno cuntooyinka kaladuwan ee lagahelo deegaanka, kuwaasoo ay kamid yihiin; midhaha iyo khudaarta, ukunta iyo caanaha marka laraaciyo shuurada, bariiska IWM
- In lacuno digir iyo laws lasaloolay xilliyada biririfta dugsiga, qureecdana lasoocuno kahor inta aadan dugsiga tagin
- In la isticmaalo muuska, canbaha ama midhooleyda kale maalin kasta

Fariimaha muhiimka ah



- Sooqaado maalin kasta cuwaaf caafimaad leh, sida digirta, lawska, muuska iyo midholeyda kale si aad u isticmaasho xilliga biririfta dugsiga
- Soo qureeco maalinkasta inta aadan dugsiga tagin
- Ha isticmaalin/cunin cuntooyinka aan badqabin ee leh sonkorta badan, milixda badan ama duxa badan
- Usharax waalidkaa muhiimada ay leeyihiin doorashada cuntooyinka badka qaba iyo noocyada cuntooyinka caafimaadka leh

**Ka isticmaal mid kasta qayb
shanta nooc ee cuntada, si aad ugu
guuleysato waxbarashadaa iyo
caafimaad qabkaada!**



Dawladda Deegaanka Soomaalida
Xafiska Caafimaadka



Dawladda Deegaanka Soomaalida
Xafiska Waxbarashada

alive&thrive
nourish. nurture. grow.