

Muhiimada Nafaqada Qaan-gaadhka

KAARKA TIXRAACA EE SHAQAALAHA
FIDINTA CAAFIMAADKA



1

Maxay muhiim u tahay Nafaqada Qaan-gaadhku ?

Qaangaadhku : waa da'da jirta inata u dhaxaysa 10-19 sano, Xilligan waxa badata baahida nafaqada sababtoo ah waxaa kordha koriinka jidhka waana xilliga aasaaska loo dhigo caafimaadka mustaqbalka. Muddada da'dani kujirto ayaa ah fursada labaad ee kobcinta nafaqada kadib 1,000-kii maalmood ee ugu horreeyay noloshu aad-amaha.

Muddadan waxay leedahay ahmiyad gaara maxaa yeelay, waa xiliga ay qaangaadhku:

- Culeyska jidhkoodu kordho 50% marka loo eego culeyska dadka waaweyn
- Dhererkoodu wuxuu Kordhaa in ka badan 20% marka loo eego dhererka dadka waaweyn
- Waa xilliga uu dhismo 50% Qaabdhismeedka jidhka iyo adayga lafaha



Marka loo 'eego dalkeena Itoobiya qaangaadhku mahelaan daryeel saxa taasoo sababtay

- 3 ka mid ah 10kii gabdhood ee qaangaadhka ah (15 ilaa 19 sano jir ah) waa kuwa dhuuban/caato ah, halka deegaanka Soomaalida ay in kabadan kalabadh waa kuwa dhuuban/ caato ah labadii gabdhoodba midii tahay mid dhuuban.

Guud ahaan dalkeena 5tii gabdhood ee kasta midbaa dhiig la'aana; halka deegaanka Soomaalida labadii gabdhood ee kasta mid ka mid ah ay dhiigla'aan tahay. EDHS 2016

Inta lagu gudajiro xiligan qaandhnimada kor uqaadida nafaqadu, gaarahaan gabdhaha, waxay awood u siinaysaa inay xaaladooda nafaqo hagaagto, taas oo xaqiijinaysa ka qayb qaadashadooda waxbarasho, helitaanka daryeel caafimaad, dib udhigida guurka degdega ah iyo dhalmaada, ayaa waxay door muhiima ka ciyaaraysaa in lahelu jiil barwaaqaysan oo caafimaad qaba hadda iyo mustaqbalka dambeba.



2

Doorka shaqaalaha fidinta caafimaadka ee Hagaajinta Nafaqada Qaangaadhka

Waxaan aaminsanahay in shaqaalaha fidinta caafimaadku door muhiima ka ciyaarayaan kor uqaadida, iskudubaridka iyo dabagal-ka diiradana lagu saarayo hawlaha nafaqaynta qaangaadhka iyadoo lala kaashanayo dugsiyada iyo xubnaha mutadhwiciinta bulshada taasoo ay kusiinayaan barnaamijyo wacyigalined oo nafaqada la xidhiidha waalidiinta iyo taageerida hawlaha nafaqada ardayda qaangaadhka ah meelaha ay ka jiraan dugsiyada waxbarashada.

Waxaan ku kalsoonahay in shaqaalaha fidinta caafimaadka inay keenikaraan isbadal wanaagsan oo xaga nafaqaynta qaangaadhka ah, iyadoo kaashanaya bahda waxbarashada, hogaamiyeyaasha kooxaha dugsiyada, kooxaha hormarinta haweenka, iyo qaabdhismeedyada kale ee ururada bulshada, iyadoo ku samaynaya dabagal iyo dhiirigalin waalidiinta & gabdhaha qaangaadhka ah.



Shaqaalaha Fidinta Caafimaadku waxay fulinayaan hawsha qaybtooda iyagoo qabanaya shaqooyinka soo socda:-

2.1 Kor uqaadida isu dheelitirida cuntooyinka kalag-adisan & tayada cuntada iyagoo:-

- Siinaya wacyigalin iyo waano nafaqo, kudhiirigalinaya qaangaadhku inay isticmaalaan oo ay cunaan shanta nooc ee cuntada midkasta.
- Ku boori waalidka in da'dan qaangaadhku ay 3da wakhti ee wax lacuno sifican wax uncunaan, siiba qureecdaan intayna dugsigaa aadin sidoo kalana ay cuwaaftaan maalin kasta .
- Ku boori waalidka inay da'dan qaangaadhku ay dugsiyada uqaataan cuwaaf sida xasiida, rootiga & muuska, si ay u isticmaalaan xiliga biririfta

2.2 Kor uqaadista aragtida isticmaalka cuntada caafimaadka u fiican

- Kudhiirigeli qaangaadhka iyo waalidkoodba in ayna isticmaalin cuntada caafimaadka ufiicnayan ee macmacaanka leh sida sharaabka iyo kooka-koolaha iwm iyo cuntada milixda iyo dufanku kubadntahay.
- kudhiirigaliya iyaga inay wax cunaan iyagoo aan gaajo dareemaynin
- Bar dhallinyarada oo ku dhiirrigali qoysaska in ay cunaan Qaangaadhku cunaan cunto caafimaadka u fiican.

2.3 Koruqaadista dhaqamada nadaafadda shaqsiya-deed

- Xusuusi / bar inay gacmahooda ku dhaqaan saabuun iyo biyo cuntada ka hor.
- Xusuusi / bar inay gacmahooda saabuun ku maydhaan musqusha kadib.

2.4 Marka laga hadlayo diirad saarista dhammaystirka waxbarashadooda iyo doorashada qaab nololeed caafimaad badan

- Kudhiirrigeli gabdhaha qaangaadhka ah, inay dugsiga u dhigtaan si sax ah oo ayna ka maqnaan xiisadaha waxbarasho ee la qaadanayo.
- Ka caawinta gabdhaha qaangaadhka ah inay dib u dhigaan guurka degdega ah, kana caawi in si joogta ah oo lagu dhiirrigaliyo firfircoonida waxbarashadooda
- Kudhiirrigeli in si firfircoon gabdhaha qaangaadhku uga qaybgalaan hawlaha naadiyada dugsiga iyo kuwa kale laxiira manhajkase ka baxsan.

2.5 Guud ahaan, shaqaalaha Fidinta caafimaadku waxay door muhiim ah ka ciyaarayaan isku dubbaridka howlaha kor u qaadida nafaqada qaangaadhka ee qabaleegooda, dugsiyada, Ciidanka Horumarineed iyo shabakdaha daneeyayaasha bulshada waxayna soo diyaarinayaan warbixin bahwadaagta oo bille ah iyadoo ay wada jir warbixinta ugu soo qiimaynaya kamaandhibostiga qabalaha ayay warbixinta usoo gudbinayaan madaxa xarunta caafimaadka.

3

Fariimaha muhiimka ah ee Nafaqada qaangaadhka loogu talagalay waalidinta

- 3.1. Ilmahaagu haka cuno midkasta qayb shanta nooc ee cuntooyinka maalinkasta si u ahaado mid caafimaad qaba oo waxbarashadda kufican
- 3.2. Ilmahaagu ha cuno 3 jeer cunta caadi ah maalintii iyo hal jeer oo cuwaafa; Tani waxay ilmahaaga kadhigaysaa inuu koro, culayska miisaanka jidhkiisuna ahaado mid caadi ah

- 3.3. Xaqiiji in ilmahaagu quraacdo ka hor intuusan aadin dugsiga, taas oo ka caawin doonta ilmahaaga inuu u lasocdo casharada fasalka si taxaddar leh
- 3.4. U diyaari ilmahaaga cuwaaf sida looska, digirta, iyo muuska ugu qaato dugsiga ugana cuno inta lagu jiro biririfta dugsiga, si ilmahaagu u raaco casharrada dugsiga si taxaddar leh taasi oo keeni in uu ku fiicnaado waxbarashada
- 3.5. Ku dhiirigali caruurtaada inay gacmaha ku dhaqdaan saabuun iyo biyo, kahor cunida iyo ka dib isticmaalka musqusha, tani waxay ilmahaaga kadhigaysaa mid caafimaad qaba
- 3.6. Kudadaal ilmahaagu inuu ka fogaado cabitaannada fudud sida sharaabka Kooka-koolaha iwm, cuntada milixdu kubadantahay iyo cunnooyin dufan badan leh, kuwaasoo kadhigi doona ilmahaaga mid caafimaadqaba .

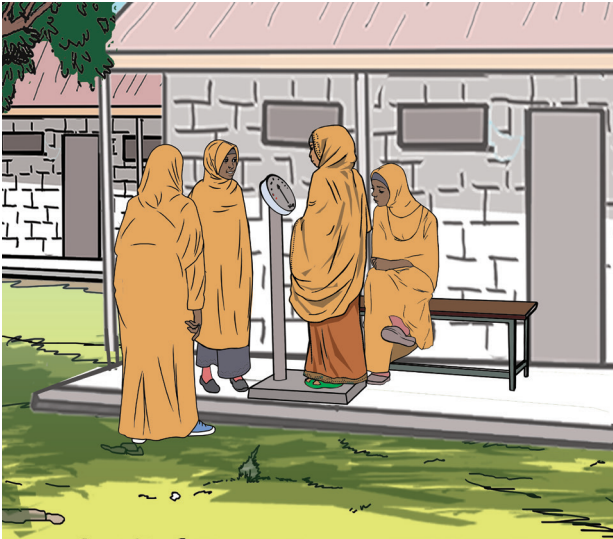


4 Fariimaha loogu talagalay Qaangaahka ah



- 4.1 Ilmahaagu haka cuno midkasta qayb shanta nooc ee cuntooyinka maalinkasta si u ahaado mid caafimaad qaba oo waxbarashadda kufiican
- 4.2 Xaqiiji inaad cunto qureec, qado, iyo casho iyo hal cuwaafa, tasoo kadhigaysa koritaankaaga inaad noqoto qof dheelitiran slamarkaa-na sahlaya in miisaanka jidhkaagu noqdo mid caadi ah.
- 4.3 Cun quraacda kahor intaadan aadin dugsiga, taasoo kaa caawin doonta inaad si wanaagsan u lasoctid casharradaada

- 4.4 Uqaado dugsiga cuwaaf sida looska, rootiga, iyo khudaarta-maacan oo cun xilliyada biririfta; Tani waxay xoojineysaa inaad raacdo casharkaaga adoo aan dareemayn gaajo isla markaana kaa caawinaysa inaad si ficcan wax u barato
- 4.5 Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ka hor intaadan wax cunin iyo ka dib isticmaalidda musqusha si aad caafimaadkaaga u ilaaliso oo ayna ku dhaafin mid ka mid ah xiisadaha dugsigaaga.
- 4.6 Ka fogow cabitaanka cabitaannada fudud, cunnada cusbada badan leh iyo cuntooyinka dufanka badan, kuwaasoo cabitaankoodu kuu horseedi doono caafimaad daro
- 4.7 La soco cabirka jidhkaaga saddexdii biloodba mar si aad u ogaato inaad heleyso miisaanka saxda ah oo aad ku dhaqmeysa cunnooyin caafimaad leh.



5

Fariinta Muhiimka ah ee Faa'iidooyinka

Marka lagu daro kibista/canjeerada, baastada ama bariiska, hubso inaad isku dheelitiran sidoo kalana waxay wax katari dhanka waxbarashadaada.

Noocyada Cuntooyinka	Nafaqooyinka ay Leeyihiin
<p>1. Kaluun, Hilib, Digaag iyo Ukun</p> 	<p>Cuntada helibka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hilibka waxaa kujirta Ayroon ama walxo dhiiga kordhiya, macdanta Sinki, Fiitamiinada B12, ✓ Waxaa kaloo helibku jidhka siiyaa Dux muhiima ✓ Waxaa kaloo leeyahay Barootin
<p>2. Caanaha iyo waxyalaaha la halmaala caanaha</p> 	<p>Waxad kaheli borotiinno iyo nafaqeyayaalka yar yar ee muhiimka ah sida kaalshiyamka iyo fosfooraska</p>
<p>3. Digirta cascas. Digirta madaw, ama Misirka</p> 	<p>Cunnadaani waxaan ka helnaa Borotiin, Fiitamiin B12 iyo Tamar</p> <p>Waana qiyaasta ugu raqiisan isha borotiinka iyo nafaqeyayaalka yar yar</p>
<p>4. Khudaarta Cagaaran: Waxaa kamidaoo Kale, Kamsarta, Kaabashka, iwm, Karootada iwm:</p> 	<p>Noocyadan cuntada ahi waxa ay qani ku yihiin Fiitamiin A iyo C</p>
<p>5. Khudaarta Macaanka leh (Fruits): Babayga, Canbaha, Afokaadho, Saytunka, Muusska, Liinta, iwm</p> 	<p>Noocyadan cuntada ahi waxa ay qani ku yihiin Fiitamiin A iyo C</p>

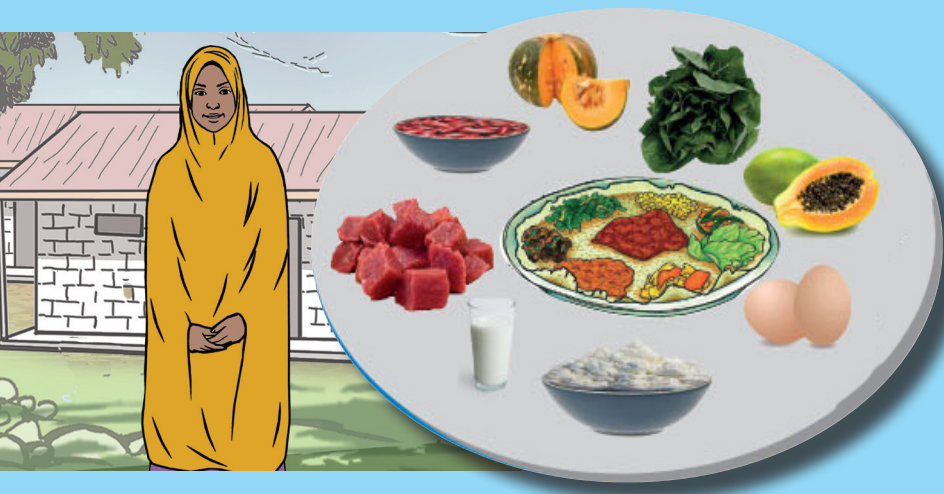
Isticmaalka Shanta Nooc ee Cuntada:

cuntid qayb kamida midkasta oo shanta nuuc ee cuntada ah, si miisaankaagu u noqdo mid

Waxtarka ay Jidhka u Qabtaan Cuntooyinkan

- ✓ Ayronku waxuu kahortagaa dhiigyaraanta, waxuuna caawiyaa koritaanka maskaxda
 - ✓ Sinki waxuu muhiim u yahay inuu hagaajiyo difaaca jidhkeena
 - ✓ Fiitamiinka B12, waxuu ahmiyad wayn kaqaataa in dareen wadayaasha jidhku ush-aqeeyaan si caadi ah
 - ✓ Barootiin tayaleh waxaa loogu baahan yahay dhismaha, koritanka, iyo hormarka jidhka
-
- ✓ Waxay inaga caawinaysa koritaanka, xoojinta iyo hagaajinta lafaha iyo ilkaha
-
- ✓ Sinki waa shay muhiim u ah in la adkeeyo difaaca jidhkeena
 - ✓ Fiitamiin B-12 wuxuu door muhiim ah ka ciyaaraa shaqooyinka caadiga ah ee nafaqada
 - ✓ Borotiino tayo leh ayaa looga baahan yahay dhismaha jirka, koritaanka iyo kabcinta
-
- ✓ Waxay bixisaa nafaqeyayaalka yar-yar ee hodanka ah waxayna inaga difaacdaa caabuqa
 - ✓ Fiitamiin A: Wuxuu wanaajiyaa aragga wuxuuna horumariyaa nidaamka difaaca caafimaadka
 - ✓ Fiitamiin C: waxay dardargaliyaa bogsashada nabarada iyo hagaajinta unugyada
 - ✓ Folate: Nooca kamida fiitamiin B: wuxuu ka hortagaa ciladaha dareenwadayaasha
-
- ✓ Waxay bixisaa nafaqeyayaalka yar-yar ee hodanka ah waxayna ka difaacdaa caabuqa
 - ✓ Fiitamiin A: Wuxuu ka hortagaa indho-la'aanta habeenkii ama indha-habeenaadka

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



Dawladda Deegaanka Soomaalida
Xafiska Caafimaadka



Dawladda Deegaanka Soomaalida
Xafiska Waxbarashada

alive&thrive
nourish. nurture. grow.

