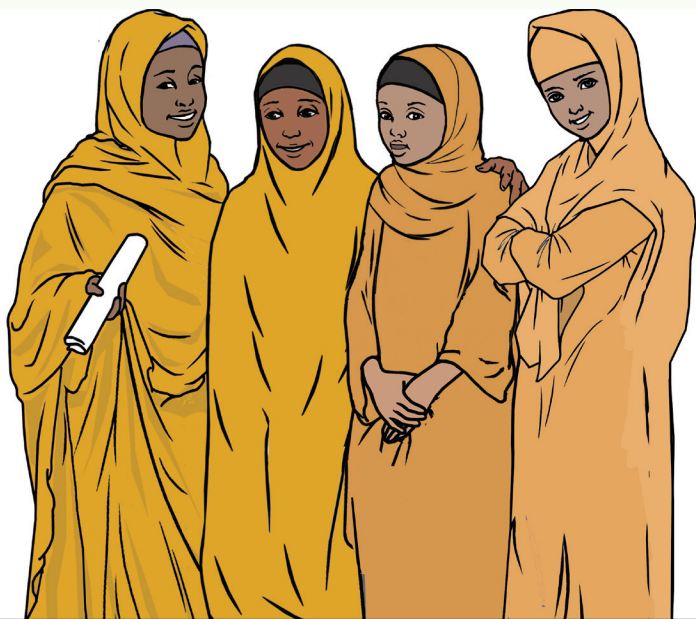


# Baasaboorka Nafaqada Qaangaadhka

---

---





Walaalo,  
Magacaygu waa  
Hodan!

Aniguna  
waxaan ahay  
Semira!



Waxaan kuu tilmaami doonaa sida loo  
isticmaalo hagaha Baasaboorka nafaqada  
qaangaadhka!!

Waa adiga oo kaliya qofka laga filayo inuu buuxiyo macluumaadka baasboorkan. Meesha magacyada lagugu waydiiyo ku buuxi magacaaga ama isticmaal lambarkaaga. Macluumaadka aad ku buuxinayso waad tusi kartaa saaxibadaa ama cidkasta oo aad rabto inaad tustid.



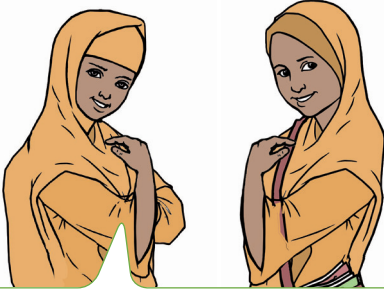
Magaca:	
Fasalka:	
Da'da	
Miisaanka:	
Dhererka:	

**Waxaan kuu sheegayaa  
“Sababta Baasaboorka nafaqada  
qaangaadhka loogu baahan  
yahay”**

Qaangaarku: waa da'da jirta inta u dhaxaysa 10–19 sano, Xilligan waxa badata baahida nafaqada sababtoo ah waxaa kordha koriinka jidhka waana xilliga seeska loo dhigo caafimaadka mustaqbalka. Muddada da'dani kujirto ayaa ah fursada labaad ee kobcinta nafaqada kadib 1,000-kii maalmood ee ugu horreeyay nolosha aadamaha



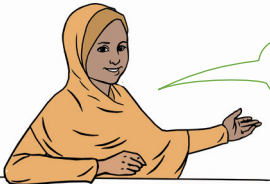
Muddadan, hagaajinta nafaqada ee qaangaadhka gaar ahaan gabdhaha qaangaarka ah waxay awood u yeelan doonaan inay kobciso heerka nafaqada ee gabdhaha, iyo sidoo kale inay xoojiso kaqeybgalkooda waxbarashada, helitaanka daryeel caafimaad, dib u dhigista guurka degdega ah iyo dhalmada, waxayna door muhiim ah ka ciyaari doonaan horumarinta jiilka soo koraya hadda iyo mustaqbalkaba



**Sababaha ugu Muhiimsan ee Xilligani  
Muhiimada Gaarka ah ugu leedahay Nafaqada  
Qaangaadhku waa sidan hoos ku cad:-**



- \* Culayska jidhkoodu xilligan wuxuu kordhaa 50% marka loo eego miisaanka dadka waawayn
- \* Dherekoodu wuxuu kordhaa inkabadan 20% marka loo eego dhererka dadka waawayn
- \* Qaabdhismeedka jidhkooda iyo adkaanshaha lafahu wuxuu dhismaa 50% xilligan



Shaxda boga xiga, waxaa lagu soo koobay shanta nooc ee cuntada, halkan hoose ku hor-qor/tax/ nooca cunto ee agagaarkiina laga helo. (Hodan )

Noocyada cuntada	Cuntada Agagaarka laga helo
<p>1. Kaluun, Hilib, Digaag, iyo Ukun</p> 	
<p>2. Caanaha iyo wixii lahal maala caanaha</p> 	
<p>3. Cuntada sida digirta,mesirka iwm</p> 	
<p>4. khudaarta cagaaran</p> 	
<p>5. Khudaarta macaanka leh</p> 	

## Faa'iidooyinka laga helo midkasta oo kamida 5ta nuuc ee cuntada;

**Nooca 1<sup>aad</sup>:** Cuntada Xoolaha laga helo



### Kaluun, Hilib, Digaag, iyo Ukun



- ✦ Cuntooyinkani waxay kakooban yihiin macdanah: Iroon. Sinki iyo fiitamiin B 12, - Waxay bixisaa aysidh dufan muhiim ah leh
- ✦ Ayroonku waxuu kahortagaa dhiigyaraanta, waxuuna caawiyaa koritaanka maskaxda
- ✦ Sinki waxuu muhiim uyahay inuu hagaajiyo difaaca jidhkeena
- ✦ Fitamiinka B12, waxuu ahmiyad wayn kaqaataa in dareen wadayaasha jidhku ushaqeeyaan si caadi ah
- ✦ Barootiin tayaleh waxaa loogu baahan yahay dhismaha, koritaanka, iyo horumarka jidhka





Faa'iidooyinka laga helo midkasta oo kamida 5ta nuuc ee cuntada;

**Nooca 2<sup>aad</sup>:** Caanaha iyo wixii Caanaha la hal maala

### Caanaha iyo wixii lahal maala caanaha



- ✦ Waxaan ka helnaa borotiinno iyo nafaqeyayaalka yar yar ee muhiimka ah sida kaalshiyamka iyo fosfooraska
- ✦ Kaalsiyamta iyo Foosfarastu waxay inaga caawisaa koritaanka, xoojinta iyo hagaajinta lafaha iyo ilkaha

### Waxaa kamida: Digirta, Atarka. Misirka iwm.



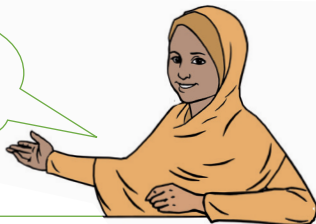
- ✦ Cunnadaani waxay bixisaa borotiin, fitamiin B12 iyo tamar
- ✦ Waana qiyaasta ugu raqiisan isha borotiinka iyo nafaqeyayaalka yar yar
- ✦ Sinki waa shay muhiim u ah in la adkeeyo difaaca jidhkeena
- ✦ Fiitamiin B-12 wuxuu door muhiim ah ka ciyaartaa shaqooyinka caadiga ah ee nafaqada
- ✦ Borotiinno tayo leh ayaa looga baahan yahay dhismaha jirka, koritaanka iyo horumarka

**Nooca 3<sup>aad</sup>:**  
cuntada sida  
Digirta, Misirka  
iwm



## Faa'iidooyinka laga helo Midkasta oo kamida 5ta Nooc ee cuntada

**Nooca 4<sup>aad</sup>:** khudaarta cagaaran



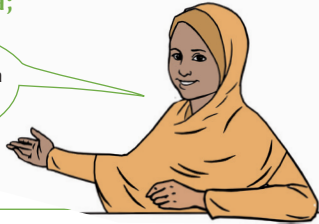
### **Kamsarta, Kaabashka, Dabacasaha (Kaarooga), Tamaandhada(Yaanyada) iwm.**



- ✦ Waxan ka helnaa nafaqeyayaalka yar ee hodanka ah waxayna jidhka ka difaacdaa caabuqa
- ✦ Fiitamiin A: Wuxuu wanaajiyaa aragga wuxuuna horumariyaa nidaamka difaaca jidhka iyo caafimaad qabka
- ✦ Fiitamiin C waxay dardargalisaa bogsashada nabarrada iyo hagaajinta unugyada
- ✦ Folate: Nooca fiitamiin B: wuxuu ka hortagaa ciladaha xididada dareenwadayaasha

Faa'iidooyinka laga helo midkasta oo kamida 5ta nuuc ee cuntada;

**Nooca 5aad:** khudaarta cagaaran



**Waxaa ka mida :**  
**Babayga, Canbaha, Afokaadho, Saytuun, Muuska,**  
**Liin, iwm**



- \* Waxaan ka helnaa nafaqeyayaalka yar ee hodanka ah wax ayna jidhka ka difaacdaa caabuqa
- \* Fiitamiin A: Wuxuu ka hortagaa indho-la'aanta habeenkii ama indha habeenadka

Ma taqaan inta jeer iyo qiyaasta laga cuno cuntada maalintii ?

- ✦ Qaangaadhku waa inay cunaan maalintii 3 jeer iyo hal mar oo dheeriya (cuwaafa)
- ✦ Tobaneeyo jirku wuxuu u baahan yihiin inay cunaan ugu yaraan 3 jeer iyo 1 mar oo cuwaafa maalintii
- ✦ Xaqiiji inaad cuntid 3 jeer maalintii cunto ka kooban dhamaan 5ta nooc ee cuntada iyo 1 cuwaafa



Aan kuu tilmaamo sida loo buuxinayo shaxda hoos ku qoran

- ✦ Boga 5aad waxaan kusoo taxnay noocyada cuntada ee agagarka laga helo
- ✦ Ma aha inaad seegto bogaga 6-9aad faa'iidooyinka cuntada
- ✦ Hadda shaxdan hoose ku qor cuntada aad maalin kasta cuntid

Isniin	Salaasa	Arbaca	Khamiis	Jimce	Sabti	Axad



Noocyada Cuntada	Ismiin	Salaasa	Arbaca	Khamiis	Jimce	Sabti	Axad
<p>1. Kaluun, Hilib, Digaag, iyo Ukun</p> 							
<p>2. Caanaha iyo wixii lahal maala caanaha</p> 							
<p>3. Cuntada sida digirta, mesirka iwm</p> 							
<p>4. Khudaarta cagaaran</p> 							
<p>5. Khudaarta macaanka leh</p> 							



Faa'iidooyinka  
Quraacda iyo  
Cuwaafata:

- \* Cunida quraacda iyo cuwaafatu waxay noo oggolaaneysaa inaan cunno qadarka cuntada ee aan ugu baahan nahay wax qabadkeena maalinlaha ah iyo koritaankeenaba
- \* Cunista quraacda iyo cuwaafatu waxay naga caawin doontaa in aanaan dareemin gaajo waqtiga dugsiga, waxayna awood noo siineysaa inaan diiradda saarno casharrada oo ay noo suurageliso inaan ku guuleysanno waxqabadka dugsigeenna.

- ✓ Waxaad awoodi doontaan inaad si fiican udhigataan xiisadihiina adinkoon dareemayn gaajo sidaa darteed waxaad ku guuleysan doontaan waxbarashadaada
- ✓ Waxay gaacan ka gaysataa sidii loo haqab tiri lahaa baahida tamarta ee xilliga qaan-gaarka

Muhiimadda soo qaada-  
shada cuwaafata si ay ugu  
cunaan waqtiga biririfta  
dugsiga



- ◆ **Farriinta ugu muhiimsan ee ardayga:** U qaado cuwaafata sida lawska, rootiga, iyo khudaarta macaan dugsiga oo cun xilliyada biririfta; Tani waxay awood kuu siineysaa inaad udhigatid casharka fasalkaga adigoon dareemayn gaajo isla markaana kaa caawinaysa inaad tacliinta ku wanaagsanaatid
- ◆ **Farriinta ugu muhiimsan ee Waalidka:** U diyaari ilmahaaga cuwaafata sida khudrada la dubay, digirta, rootiga, muuska, si ilmahaaga ugu qaato dugsiga uguna cuno inta lagu jiro wakhtiga biririfta, si ilmahaagu ula socdo casharrada dugsiga si taxaddar leh ka dibna ku fiicnaado waxbarashada.

# Quraacda iyo Cuwaafka inta badan la isticmaalo:

Buuxi Shaxda soo socta



Quraacda sida caadiga la cuno (Shayada cuntada)	Cuwaafka sida caadiga la cuno (shayada cuntada)

## Xulashada cuntada caafimaadka qabta

Ka fogow cunista cuntooyinkan sida cabitaanka Koo-ka-koolaha iyo sharaabyada soodhaha/macaanka leh iyo dufanka iyo cuntooyinka cusbada leh

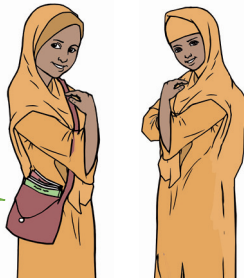
1. Tani waxay gacan ka geysataa cunitaanka cuntada caafimaadka leh
2. Waxay ka hortagtaa buurnaanta iyo dhibaatooyinka kale ee caafimaad xumada keena



Maxey yihiin cunnooyinka aan caafimaadka ufiicnayn ee lagu cuno deegaanadeena?

Aniga iyo Hodan waxaan ballan qaadeynaa in aanaan cunin cunnadaas!

Hoos waxaad ku qortaa balanqaadka aad naftaada u sameysid:



---

---

---

---



## Wada Xaajoodka waalidiinta

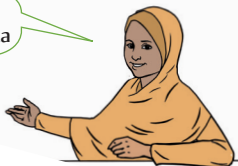
Kala hadal waalidkaaga faa iidada ku jirta nafaqada ku habboon mudada qaan-gaarnimada, iyo in si faahfaahsan looga wada hadlo baahida loo qabo in wax laga qabto

1. Noocyada cuntooyinka ah ee la heli karo agagaarkiina laguna muujiyey bogga 5aad ee aad soo qortay
2. Faa'iidooyinka u muhiimsan nafaqada qaangaadhka ah ee lagu muujiyay bogga 6-9
3. Xusuus ahaan uqor cuntooyinka caanaha laga helo ee maalinlaha ah laguna xusay boga 11aad
4. Cunnooyinka aan caafimaadka u fiicnayan ee lagu taxay bogga 14aad

Wadahadalkan, iskuday inaad la timaadid xalka lagugu haggajinayo cuntadaada caadiga ah

Hoos ku qor heshiiska laga gaadhay wadaxaajoodka waalidka

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Qor waxa aad qorsheyneyso inaad mustaqbalka sameyso

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



## Qodobo kusaabsan Gacmo-dhaqashada:

Waqtiyada aadka umihiima in gacmaha lagu dhaqo saabuun iyo biyo



Ka dib booqashada musqusha/Suuliga



Intaadan wax cunin



Kahor intaadan diyaarin Cuntada

Kubuuxi jadwalka hoose  
isbeddelada aad ka keentay iyo  
qorshahaaga mustaqbalka!

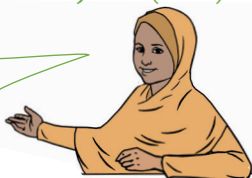


Shaxda dukumiintiyada qorshaha  
billaha ah iyo wixii kaaga Qabsoomay

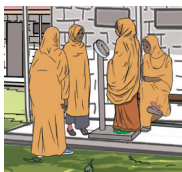
Bisha	Ficil la wanaajiyey/ wixii kuu qabsoomay bishan	Waxaa la qorsheeyay in wax laga qabto bisha soo socota
Sebtember		
Oktoobar		
Nofembar		
Diseembar		
Janaayo		
Febraayo		
Maarso		
Abriil		
Maajo		
Juun		
Luulyo		
Ogosto		

## Tilmaanta Cabirka Cufnaanta Jirka (BMI)

Waxaan ku tusi doonaa sida loo qiyaaso BMI



- ✦ waxa loo baahan yahay in miisaanka qofku ku dheelitan yahay dhererkiisa
- ✦ (BMI) waa lagu soo saaraa miisaanka qofka oo kiillogaraam oo loo qaybiyaa labajibaarka dhererka oo mitir ahaana.
- ✦ Waa dariiqo aan ku cabirno haddii culeyskeenna iyo dhererkeenu ay ku sugan yihiin



$$\text{BMI} = \frac{\text{xaalad caafimaad qaba culayska (Kg)}}{\text{Dhererka(Mitir)} \times \text{Dhererka(M)}}$$

Tarjumida natiijada waxaa lagu samayn doonaa adiga oo ku sawiraya jaantuska natiijada z-score-ka ee la raacayo hababka

Isku dheelirnaanta Miisaanka iyo dhererka jirku waxay tilmaan u tahay nafaqada haboon.

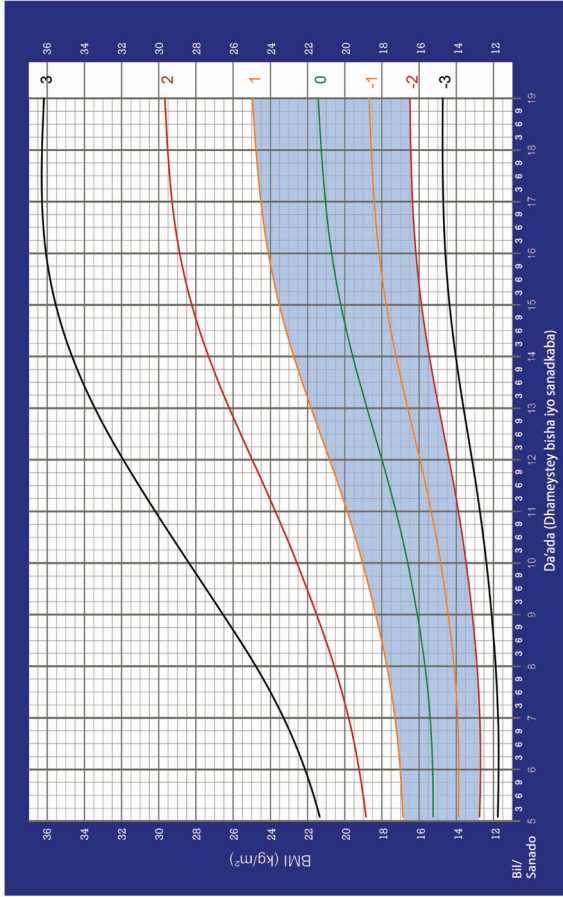
### Fariin Muhiim ah:

La soco cabirka BMI saddexdii biloodba hal mar, isku day inaad midkasta qayb ka cuntid shanta nooc ee cuntada maalin kasta, ku dadaal sida ugu fiican ee aad ficil ahaan ugu dhaqmilahayd fariintan nafaqada kalana hadal waalidiintaada sidii aad u wanaajin laheyd cuntadaada



# Muuujinta cabbirka cufnaanta jidhka ee da'ada gabdhaha

5 to 19 years (z-scores)



2 ilaa 3 waxay tilmaamaysaa Naaxiid

+1 ilaa 2 waxay tilmaamaysaa Miisaan dheer'ya

-2 2 ilaa +1 waxay tilmaamaysaa Miisaan-caadiya

3 ilaa 2 waxay tilmaamaysaa Caato/Dhuubni

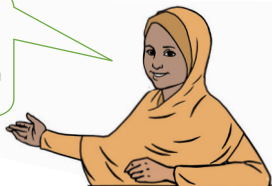








Kuqor ficilada muhiimka ah ee la dhammaystiray lana xiriira hawlaha nafaqada qaangaarka ah shaxda soo socota

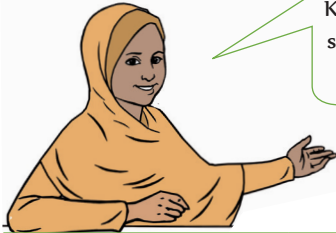


## Horumarkeyga

Ficil	Faalo
Cunista cunnada laga helo xoolaha	
Cunista khudaarta cagaaran	
Cunista miraha Macaanka leh	
Cabista Gadhoodhka iyo caanaha	
Cunista digirta iyo badarka	
Joojinta cunnooyinka aan caafimaad u fiicanayan	
Cunitaanka quraacda iyo /ama cuwaafta	
Wadahadal lala yeesho qoyska iyo horumarka laga gaadhay	
Gacmaha maydh markasta cuntada kahor	



Waxaan balan qaadayaa inaan u dabaaldego guulaha aan gaadhay! Bal ka waran adiga, haddii aad sidaas sameyso, faalladaada hoos ku qor?



Ku diiwaangeli warbixintaada saddex-biloodlaha ah ee BMI booska lagu siiyay!

Diwaangalinta Celceliska Miisaanka iyo Dhererka (BMI)	BMI
Bisha	
Noofember	
Febraayo	
Maajo	

Waxaan si wanaagsan u isticmaalaa baasaboorkayga nafaqada si aan ugu gudbo waqtiga dhalinyaranimada anigoo hela nafaqo wanaagsan!







Dawladda Deegaanka Soomaalida  
Xafiiska Caafimaadka



Dawladda Deegaanka Soomaalida  
Xafiiska Waxbarashada



alive & thrive  
nourish. nurture. grow.

