

# Muhiimada Nafaqada Qaan-gaadhka

KAARKA TIXRAACA ee MAAMULAYAASHA  
DUGSIYADA IYO MACALIMIINTA



# 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 aadamaha.

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

- Culayska jidhkoodu kordho 50% marka loo eego culayska 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 qaangaadhak ah (15 ilaa 19 sano jir ah) waa kuwa dhuuban, halka deegaanka Soomaalida ay in kabadan kalabadh waa kuwa dhuuban/caato ah labadii gabdhoodba midi 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 dhiig la'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 Maamulayaasha Dugsiyada iyo Macalimiinta ee Hagaajinta Nafaqada Qaangaadhayaasha

Macallimiinta iyo maamulayaasha dugsiyada ayaa lagu yaqaan inay wax weyn ka qabtaan masuuliyada isku xirka iskuulka iyo bulshada iyo kormeerka howlaha iskuulka ee maalinba maalinta ka dambaysa la xiriira ardayda. Waxaan kalsooni ku qabnaa in macallimiinta dugsiyada iyo maamulayaashu wax weyn ka beddeli karaan horumarinta nafaqada qaangaadhka ah iyagoo la kaashanaya khuburo ku xeel-dheer caafimaadka, bulshada dugsiyada, hoggaamiyayaasha naadiyada iyo qaababka kale ee bulshada iyagoo dhiirrigelinaya isla markaana la soconaya waalidiinta iyo ardayda.



:

Maamulayaasha iyo macallimiintu waxay sameyn karaan qaybtooda iyagoo fulinaya howlaha soo socda

## **2.1 Kor uqaadida isu dheelitirida cunatooyinka kalagadisan & tayayntooda sidan hoose**

- Siinta waano nafaqo & kudhiirigalinta qaangaadhku inay isticmaalaan cunatooyinka shanta nooc ee cuntada nafaqada leh.
- Ku boori waalidka in da'dan qaangaadhku ay 3da wakhti ee wax lacuno sifiican wax u cunaan, siiba qureecda intayna dugsiiga aadin sidoo kalana ay cuwaaftaan maalin kasta cunaan.
- Ku boori waalidka inay da'dan qaangaadhku ay dugsiyada waxbarshada uqaataan cunatooyin fudud ama cuwaaf sida xasiida, rootiga & muuska, si ay u isticmaalaan xiliga biririfta.

## **2.2 ku baraarujinta doorashada cunto caafimaad qabta oo nafaqo leh**

- Kudhiirigeli qaangaadhka iyo waalidkood in ayna isticmaalin cuntada caafimaadkeedu uuna sax ahayn sida Sharaabka & kuwa dufanka badan
- kudhiirigaliya iyaga inay cunaan iyagoo aan dareemaynin gaajo
- Bar qaangaadhka oo ku dhiirrigali qoysaska in ay cunaan Qaangaadhku cunnooyin caafimaad leh.

## **2.3 Hagaajinta dhaqamada nadaafadda shaqsiyeed**

- Xusuusi / bar inay gacmahooda ku dhaqaan saabuun iyo biyo ka hor waqtiga cuntada .
- 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 qadanayo.
- 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 manhajkana ka baxsan.

## 3 Fariimaha muhiimka ah ee Nafaqada qaangaadhka loogu talagalay waalidiinta

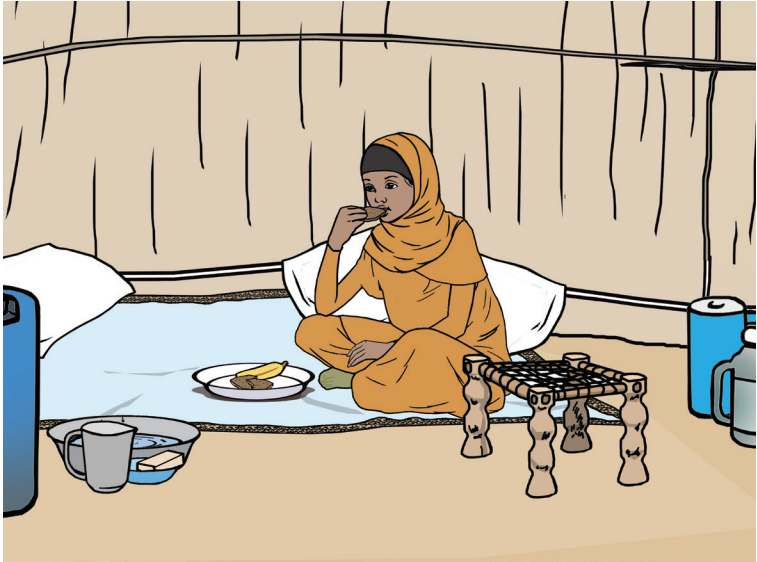
- 3.1 Ilmahaagu haka cuno midkasta qayb shanta nooc ee cuntooyinka maalinkasta si u ahaado mid caafimaad qaba oo waxbarashadda kufiican
- 3.2 Ilmahaagu ha cuno 3 jeer cunta caadi ah maaltii iyo hal jeer oo cuwaafa; Tani waxay ilmahaaga kadhigaysaa inuu koro, culayska miisaanka jidhkiisuna ahaado mid
- 3.3 Xaqiiji in ilmahaagu quraacdo ka hor intuuusan 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 iwm, cuntada milixdu kubadantahay iyo cunnooyin badan leh, ku fogaanshaha cuntooyinkani wuxuu ilmahaaga kadhi-gi doona mid caafimaad qaba oo si fiicana wax u barta.



## 4

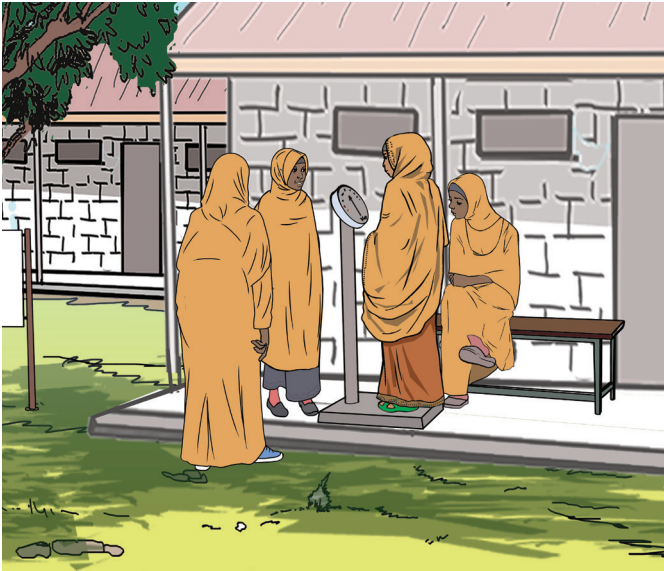
## Fariimaha loogu talagalay Qaangaahka ah



- 4.1 Qaangaadhku haka cuno midkasta qayb shanta nooc ee cuntooyinka maalinkasta si u ahaado mid caafimaad qaba oo waxbarashadda kufican
- 4.2 Xaqiiji inaad cunto qureec, qado, iyo casho iyo hal cuwaafa, tasoo kadhigaysa koritaankaaga inaad noqoto qof dheelitiran slamarkaanahna 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 fiican 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, cunada cusbada badan leh iyo cuntooyinka dufanka badan, ka fogaanshaha cuntooyinkani waxay kuu horseedi caafimaad qab joogta ah
- 4.7 La soco cabirka miisaanka jidhkaaga sadexdii biloodba hal mar si aad u ogaato inaad heleyso miisaanka saxda ah oo aad ku dhacmeyso cunooyin ay nafaqadoodu isku dheelitiran tahay oo caafimaadkana u wanaagsan.



## 5

## Fariinta Muhiimka ah ee Faa'iidooyinka

Marka lagu daro kimista/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"> <li>✓ Hilibka waxaa kujirta Ayroon ama walxo dhiiga kordhiya, macdanta Sinki, Fiitamiinada B12 IWM</li> <li>✓ Waxaa kaloo helibku jidhka siiyaa Dux muhiima</li> <li>✓ Waxaa kaloo leeyahay Barootin</li> </ul>
<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, Muuska, 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

- ✓ Ayrnku waxuu kahortagaa dhiigyaraanta, waxuuna caawiyaa koritaanka maskaxda
  - ✓ Sinki waxuu muhiim uyahay inuu hagaajiyi difaaca jidhkeena
  - ✓ Fitamiinka B12, waxuu ahmiyad wayn kaqaataa in dareen wadayaasha jidhku ushaqeyaan si sax 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 kobcinta
- 
- ✓ 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

