

# Cuntada lagu taliyay xilliga sokorta dhiiga xaamilada



## In laga fikiro

1. Fadlan aad ucun miro iyo khudrad cagaaran
2. Fadlan dooro cuntada leh calaamadda godka furaha
3. Uqaybi xiliyada cuntada iyo casiriyadda maalinka oo dhan
4. Fadlan dooro subaga iyo saliida dareeraha ah
5. Cun fadlan inta badan kaluun

- 1) Quraac
- 2) Dhexgelis
- 3) Qado
- 4) Dhexgelis
- 5) Casho
- 6) Dhexgelis



## In aad inbadan sii akhriso:

[1177: Cunto wanaagsan marka aad xaamilo tahay](#)

( 1177 waxa aad xitta ka helaysaa kugu xiraha koorsada bilaawga caafimaad qab. Koorso ah in aad wanaajiso dabacadahada nololeed.)

[Hay'adda cuntada: Cunto wanaagsan marka ad xaamilo tahay](#)

### **Khudradda cagaaran iyo miraha xididada**

Nooc walba cun, cayriin ama mid karsan. Waqti yar la kariyay,tus wok.

### **Miraha**

Cadad dhexdhexaada waa sadax mirood, oo maalinka loo qaybiyay.isla markaas waxa la cuni beerka karaa midka freshka ah ama la qalajiyay oo aan la macaanayn. Miraha la qalajiyay waa in si taxadir leh loo cunaa, maadaama ay ku jiri karaan sokor farabadan.

### **Digirta, qamadida iyo misirta**

Dooq fiican, maadaama ay ku jirto isku jirka borotiinka khudradda iyo nafaqo badan.

### **Baradho, baasto, bariis, galeey iyo masaago**

Baastada qolofteeda leh ama baastada digirta way wanaagsan yihiin. Galayda cuntada, qamadida cuntada iyo masagada waa bedelka labaad. Bariiska qolofka leh, salbukada, iyo bariiska aad loo kariyay waa in laga hormariyaa bariiska cad.

### **Hilib, kaluun, shinbir, iyo ukun**

Dooro hadii ay suurtagal tahay hilibka caloosha, hubi nadaafadda marka aad karinaysid digaaga. Fadlan cun kaluunka. Kaluunka aad si taxadir leh ucunaysid , waxa aad ka aqrisaan kartaa bogga hay'adda cuntada. Fadla cun ukunta, laakiin 1-2 /maalinkii.

### **Badeecada caanaha**

Waxa aad ubaahan tahay qiyaastii 3-5 dl caano ah maalinkii,si aad udaboosho baahida kaalsiyam iyo fitamiin D inta aad xaamilada tahay. waxa xittaa wanaagsan yoogarta iyo oostiga.uqaybi cunista maalinka oo dhan maadaama sokorta caanuhu ay sare uqaadi karaan sokorta dhiiga. Dooro badeecada caanaha laga sameeyey.

### **Dufanka cuntada**

Dooro dufanka iyo saliidaha dareeraha ah tusaale subaga dareeraha ah ama saliida saytuunka.

### **Looska iyo miraha**

Miraha iyo looska waxa ki jira dufan iyo borotiin. Fadlan isticmaal yoogart iyo rooti.

### **Cabitaan**

Cab keliya biyo caadiya ama biyaha ubriya ee aan la macayn.

### **Sokor iyo maadada macaanaynta**

Hadii aad doonayso qaxwo, shah, mushaari, garoor ama yoogort macaan isticmaal maadooyinka macaanaynta ee lahayn tamarta sidoo kale aspertam, Acesulfam-k, Sakariin, cyclamat, iyo stevioglykosider.

### **Cuntada macaan**

Nac nac, buskut iyo jalaato waa in inyar laga cunaa amaba aan la cunin gebi ahaanba. Hadii sokorta dhiigu ay xasilan tahay qofku wuu cuni karaa hal mar asbuuci buskut yar cuntada kadib ama 3-4 nac nac (fadlan shokolaatada madoow).

### **Qaybinta xilliyada cuntada**

Quraacda aad ayay uwanaagsan tahay hadii aad ku cuni kartid xaafadda kahor inta aadan aadin shaqo/iskool. Waxa fiican inay si fiican ugu jiraan qolofcii iyo borotiin fara badan. Tusaale ahaan rootiga madoow o oleh dulsaar, ukun, yoogort qamadida qolota ku shiidan, saliida saytuunta iyo burcadka, fadlan xitta khurdadda cagaaran iyo/ama miro. Markaas kadib qado iyo casho iyo sadax dhexgelis oo loo qaybiyay maalinta. Dhexgeliska waa inuu si dhexdhexaada ukaalmeeya sokorta dhiiga. Iyaga waa in la waafajiyaa howlaha iyo asbuuca xaamilada tus bisha 1-3: 1 miro, bil 4-6: 1 cunto\* dhexgelis iyo 1-3 miro oo loo qaybiyay maalinta, bisha 7-9: 2 cunto dhexgelis iyo 1-3 miro oo loo qaybiyay maalinta.

### **Shaah iyo qaxwo**

Shah intii aad doonto, qaxwada ilaa 5 dl maalinkii waa ay fiican tahay. Fadlan iyagoo caano leh, laakiin aan sokor iyo malab toona lahayn.

\*tus: yoogarta dabiiciga ah iyo waxoogaa miro ah.rootiga adag oo madoow oo leh dulsaar ay ka buuxdo borotiin tus beerka shiidan ama xumus shiidan.

**Qaybta daryeelka hcaafimaadka hooyada ee gpobolka Stockholm, juun 2022**