

XAD U YEEL CASIIRKA

- Waxyaabaha Casiirka ee ku astaamaysan “-ade”, “drink” ama “punch” waxa inta badan ku jira wax ka yar 5% oo casiira ama ka yar. Faraqa kaliya ee u dhaxeeya “casiirka” iyo soodhadu waa inay ku kala daraan Fitamiin C.
- Mar kasta iskuday inaad ka doorato miraha iskudhan ee cabbitaanka intaad dooran lahayd casiirada.
- Haddii aad dooraty inaad casiir cabto, soo gado casiirka 100% miraha.
- Maalin kasta, casiirka waa ina lagu xadeeyo:
 - 4-6 wiiqiyadood carruurta 1-6 sanno jirka
 - 8-12 wiiqiyadood carruurta 7-18 sanno jirka
 - Wax casiira ha siin carruurta 6 bilood ama ka yar
- Si fudud isbedel ugu samee casiirka cunugaada adigoo ku daray xooga biyo ah.
- Ku dhiirigeli koob biyo ah ama caano dufanku ku yar yahay intii aad siin lahayd casiir.

Mashruucan waxa ay taageertey Waaxda Caafimaadka Bulshada ee Ramsey County iyo Barnaamijka Hagaajinta Caafimaadka Gobolka oo dhan, ee ay maalgelisay Waaxda Caafimaadka Minnesota.

Tirada Caafimaadka Carruurta iyo Qoysaska



9-5-2-1-0
Maalin Walba!

**KA CUN SHAN AMA KA
BADAN MIRAHA IYO
KHUDAARTA MAALIN**

OO laga soo qaatay macluumaadkii ay soo saartay Let's Go!
www.letsgo.org
Iyo Waaxda Caafimaadka Bulshada ee Kentucky
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

Ma og tahay?

Soodhadu inaysan wax qiime caafimaad ah lahayn oo ay sonkortuna ay ku badan tahay. Sagaal wiiqiyadood oo sodha ah waxaa ku jira 110-150 kaloori.

Soodhooyin badana waxaa ku jira kofeyiin, kaasoo aanay carruurta u baahnayn.

Cabbitaanka tamarta MA AHA cabbitaanada cayaaraha oo ma aha in lagu badasho biyaha mudada jimicsiga.

Biiyaha ayaa quwadda siiya jirka:

- Biyuhu waa nafaqada ugu muhiimsan ee dadka firfircoon.
- Inta u dhaxaysa 70-80% jirka carruurta waxa uu ka sameeyan yahay biyo.
- Marka aad jimacsanayso, waad dhididaysaa, Marka aad dhididana waxaa KA DHUMAYA biyo iyo nafaqo — waxaa aad muhiim u ah in biyahaas dib loo cabo marka aad dhidido.
- Biyuhu waa haraad tiraha koowaad #1!

CUN SONKOR YAR BIYAHA GACANTA KU HAYSO, QABOOW HA KU AHAADAAN:



- Ku hayso dhalada biyaha gacanta ama biyaha dhalada gacanta ku hayso.
- Ku dar liin cusub, ama liin gaballo ah biyaha si ay dhadhan dabiici ah u yeeshaan.
- Ka buuxi biyo weel biyo qaada ah oo geli qaboojiyaha.
- Cab biyo markii aad ooman tahay. Waa doorashada ugu fiican.
- Si fudud u yareeyso cabbitaankada sonkorta lagu macaaneeyey.
- Soodhada ku beddelo biyo, intii aad cabbi lahayd cabbitaadana kale ee lagu macaaneeyey sonkor, sida casiirka ama cabbitanada cayaaraha.

NOQO LAGU DAYDE

- Soo qabso koob biyo ah intii aad cabbi lahayd soodho.
- Isku day inaad ku qasto Seltzer qadar yar oo casiir ah.



KU DHIIRIGELI CAANAHA DUFUNKU KU YAR YAHAY HALKA CABBITAANADA SONKORTA MACAAN

Sida laga soo xigtay golaha caanaha qaranka:

- Carruurta ay da'doodu tahay 4-8 sanno jirka waa inay cabbaan 3 koob oo sideed ounce ah oo caana ama waxsoosaarka caanaha maalin kasta.
- Carruurta ay da'doodu tahay 9-8 sanno jirka waa inay cabaan 4.5 koob oo sideed ounce ah oo caana ama waxsoosaarka caanaha maalin kasta.

**WAXAA LAGU TALIYAA IN CARRUURTA
AY DA'DOODU KA WEYN TAHAY LABBO
JIRKU INAY CABAAN CAANAHA
DUFANKU KU YAR YAHAY. SI DEGGAN U
SAMEE KA BEDELIDDA CAANAHA
DUFANKA BUUXA OO U BEDEL
CAANAHA DUFANKU KU YAR YAHAY**

**U SAMEE MILKSHAKE LAGA SAMEEYAY
CAANAHA DUFANKU KU YAR YAHAY OO
LAGU DARAY DHADHANKA BEERIGA**