

QOYSKA KU QUUDI MIRAHHA IYO KHUDAARTA

Qof kastaa waa inuu cunaa ugu yaraan shax xabbo oo miro ama khudaar ah maalin kasta.

Xadka siinta carruurta waa yar yahay. Hal cad oo cabbirka miraha ama khudaarta ah wuu buuxinaya calaacashada gacanta cunugaada.

Waxay qaadan kartaa ilaa iyo 10 mar inay carruurta cuntada isku dayaan si ay u jeclaadaan.

Carruurta waxay u badan tahay inay cunaan miraha iyo khudaarta haddii ay arkaan waalidiintooda oo cunaya cuntadaas.

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

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

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/

**Tirada Caafimaadka
Carruurta iyo
Qoysaska**



**KA CUN SHAN AMA KA
BADAN MIRAHHA IYO
KHUDAARTA MAALIN
WALBA**

Ma og tahay?

- Cuntada hodanka ku ah miraha iyo khudaarta waxay bixisaa fitamiino iyo macdano, muhiim u ah taageeridda koritaanka iyo horumarka iyo shaqada difaaca fiican ee korka.
- Miraha iyo khudaarta intooda badan waxaa ku yar kalooriga iyo baruurta, taasoo ka dhigaysa iyaga doorasho wanaagsan waqti kasta oo caafimaad qabta.
- Khudaarta iyo miraha kala midabka duwani waxay bixiyaan tiro balaadhan oo ah nafaqooyin lagama maarmaan ah — taasi waa sababta ay muhiim u tahay in khudaar iyo miro kala midab duwan aad ku darsato saxankaada.

SHAN MIRO IYO KHUDAARA



- Isku day sharciga afarta goosasho. U sii miraha iyo khudaarta siyaabo kala duwan oo cusub oo isku day ugu yaraan saddex goosasho mar kasta — waxay qaadan kartaa 7 ilaa 10 tijaabiyo inta aad ku jecelaanayso cuntada cusub.
- Miro iyo khudaar badan ayaa ku dhadhan fiican in lagu cuno kareemka la darsado ama dip-ka. Isku day saladka leh kareemka dufanku ku yar yahay iyo yogada ama ku dar loows si aad brotein uga hesho.
- Samee cabbitaan khudaar la miiray ah oo lagu daray yoogo dufanku ku yar yahay.
- Ku dar miro iyo khudaar cuntada aad horay u sameeyan jirtay sida baastada, maraqa, casserloes, biidsada, bariiska, iwm.
- Ku dar khudaar seeriyaalka, canjeerada, ama cuntada kale ee quraacda.
- Dhaq oo jarjar miraha iyo khudaarta si ay ditaa ugu ahaadaan in horay laga qabsado oo loo cuno.
- Badi dadku waxay ka jecel yihiin cuntooyinka callaaliska leh kuwa fudud. Ku raaxayso inta ay cusub yihiin ama iyagoo si khafiif ah loo kululeyay.

WAA MAXAY XADKA LAGA CUNO?

QAANGAARKA

- Xabad weyn oo qudaara oo la g kubada teyniska
- 1/2 koob khuraad ama miro la jarjaray ah
- 1 koob oo caleenta cagaarka, oo ceyriina
- 1/4 koob oo miro la qalajiya

CARRUURTA

- Cabbirka calaacasha gacantooda la eg



XAD U YEEL CASIIRKA



- Mar kasta isku day inaad siiso miraha isku dhan intii aad siin lahayd cabbitaanka — aan ahayn waxsoosaarka leh calaamada “-ade”, “drink” ama “punch”. Badanaa waxaa ku jira 5% miro aha ama ka ya.
- Haddii aad dooraty inaad casiiir cabto, soo gado casiiirka 100% miraha.
- Si fudud isbedel ugu samee casiiirka cunugaada adigoo ku daray xooga biyo ah.

BENOQO LAGU DAYDE



- U cun cunto fudud ahaan miraha iyo khudaarta.
- Ku cun ugu yaraan hal khudaara cunto kasta.

Waqtiyada Cuntada iyo Farxada Qoyska



- Ha fududeysan muhiimadda ay leedahay waqtiga wax wada cunka qoyska; qaado 10-15 daqiiqo oo aad ku wada fadhiistaan.
- Qoyskaaga ha ku lug yeeshaan qorshaynta iyo samaynta cuntada.
- Qoyskaaga ma isu keenay liiska waxyaabo xiiso leh, oo aan cunto ahayn oo abaal marin la isku siiyo oo aanay ku baxayn kharash badan. Ku dhaji meel qoyska oo dhan ay ka arki karaan. Tusaale ahaan: ku cayaarida banaanka, cayaarta qoyska ee habenkii, fasax waqti dheeraad ah oo wax ku aqrinta sariirta.

