Ma og tahay?

9

Haddii aanay hurdo ku filan helin, carruurtu waxaa laga yaabaa in dhibaato kala kulmaan howlaha dugsiga, la dhaqanka facooda, iyo maareynta edaabtooda.

5

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.

2

TV iyo warbaahinta kale ee elektaroonigga ahi waxay xanibayaan wadooyinka laga helo sahaminta, ciyaarta iyo la dhaqanka dadka kale oo muhiim u ah korriinka carruurta.

1

Dhaqdhaqaadu waxa uu carruurta ka caawiyaa koritaanka maskaxda. Qof kasta oo qoyskaa waxa uu u baahan yahay dhaqdhaqaaq korka ah si uu u helo caafimaadka wadnaha, lafaha, murqaha iyo maskaxda.

0

Soodhadu inaysan wax qiime caafimaad ah lahayn oo ay sonkortuna ay ku badan tahay. Soodhooyin badana waxaa ku jira kofeyiin, kaasoo aanay carruurtu u baahnayn.

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/

Macluumaadkaan waxaa laga soo qaatay Ururka Hurdada Qaranka iyo waxyaabo ay sameeyeen 95210ForHealth.com

Tirada Caafimaadka Carruurta iyo Qoysaska

SAGAAL
SAACADOOD OO HURDA HABEEN KASTA

9

5

SHAN
AMA KA BADAN MIRO IYO KHUDAARA

LABO
SAACADOOD AMA KA YAR WAQTIGA SHAASHADA

2

HAL
SAAC AMA KA BADAN DHAQDHAQAAQ KORKA

1

EBER
CABBITAANADA SONKORTA

0

Somali Translation Date: September 2015

SAGAAL

SAACADOOD OO HURDA HABEEN KASTA

JOOGTEE

Joogtee waqti isku mid ah xilliga seexashada habenkii iyo soo kicitaanka, xitaa xilliyada fasaxa sitimaanka.

ARRIMAHA BAY'ADDA

EnsHubso in qolka hurdada uu qaboow yahay, mugdi, iyo degen yahay.

KU NASO HURDADA

Iska ilaali cuntada, cabbitaanka, jimicsiga, ama isticmaalka qalabka elekteroonka ku dhawaanshada waqtiga seexashada. Ku dhiirigeli howlaha degednaanta sida wax aqrinta.

SHAN

KA CUN SHAN AMA KA BADAN MIRAHA IYO KHUDAARTA MAALIN WALBA

Cusub, barafaysan, qasacadaysan, ama la qalajiyay

CUNTADA ASALKA AH EE DHAQSIYAHA

Dhaq iyo goo'goo khudaarta iyo miraha si a diyaar ugu ahaadaan in la cuno.

DHIG MEEL LAGA ARKI KARO

Weel khudaar ah oo miiska saarani waxa uu xasusin fiican u yahay in la cuno khudaar.

TUS SIDA LOO SAMEEYO

Markii ay waalidku cunaan khudaar iyo miro cunto fudud ahaan, carruurtuna sidaas ayey yeelaan.

LABO

LABO SAACADOOD AMA KA YAR WAQTIGA SHAASHADA

Waqtiga shaashada waxaa ka mid ah waqtiyada TV-ga, kombuyuutarka, telefonka gacanta iyo cayaaraha gacan qabsiga.

FADHI BADAN, CULAYS BADAN

Haddii ay carruurtu waqti fara badan daawadaan shaashada, waxay u badan tahay inuu culayskoodu noqdo mid xad dhaafa.

NOQON DOOQLE

Sii dooro xilli hore barnaamijka aad fiirsan doonto. Ha u oggolaan inuu TV-gu maalin kasta daarnaado.

CARRUURTA DHALAANKA LOOMA OGGOLA

Waqti shaashada ha siin carruurta labo jika ka yar. Wax aan ka badnayn hal saac carruurta 2-5 jirkaa.

HAL

HAL SAAC AMA KA BADAN DHAQDHAQAAQ KORKA

Cayaar maalin kasta, si ala iyo, sidii aad kokaada iyo maskaxdaada kuwo caafimaad qaba uga dhigi lahayd.

WELI WAAD DARBEEYN KARTA GASACA

Bar carruurtaada cayaarihii aad cayaari jirtay markii aad carruurta ahayd.

CIMILO KASTA

Xarig ka boodida, kubadaha, wixii cayaaro ahi waxay ka dhigayan qoyskiina mid firficoon, roob iyo qoraxba.

DEEQAHA WELIGOOD KU RAAGAYA

Sii hadiyadaha alaabta dhiirigelinaya dhaqdhaqaaqa korka.

EBER

EBER CABBITAANADA LA MACAANEEYAY

Cabbitaanada macaanka ahi waxay ku darayaan culayskaada kiilooyin. Biyaha iyo caanaha uu dufanka ku yar yahay marka hore.

XAD U YEEL CASIIRKA

In kastoo cabbitaanka ay ku jirto sonkor dabiici ah, sido kalena waxa ku jira kaloori fara badan iyo nafaqo yar. Biyo ku qas.

GACANTA KU HAYSO, QABOOW HA KU AHAADAAN

Dhalo biyo ah ha kugu jirto farantijeerka. Biyo ku cab cunto kasta.

CUNTO CUNKA BANAANKA

Dooro biyo marka aad maqaayada joogto si ay lacagi kugu dhaqaaloowdo iyo kalooriyaha. Haddii aad doorato cabbitaan macaan, dib ha u so buuxsan.

Somali Translation Date: September 2015