

6-12 Bilood

Talo-siinta Waalidka

- Lixda bilood ee xiga, dhallaanka waxay baran doonaan cunto iyagoo dhadhaminaya, carfinaya oo taabanaya. Wajiga oo ay rogaan ama cuntada soo tuffaan waa wax iska caadi ah.
- Wasaq isudiyaari waqtiga cuntada.
- Dhallaankaaga u samee waqti joogto ah oo la cunteeyo. Maalmo qaar in yar ayay wax cunnaan maalmo kale waxbadan. Iyaguu hakuu tilmaameen. Ubadkaaga in wax ay cunnaan ha ku qasbin.

Talo dhanka Quudinta

- Naas-nuujinta ku sii wada markii ay dalbadaan.
- Haddii an naas-nuujiso ama cuntada carruurta aad ku quudiso, dhallaankaaga ha go'aamiyo inta ay doonayaan in ay cabbaan.
- Inta caano ee ay cabbayaan hoos ayay u dhici doontaa marka ay bilaabaan in cuntada caadiga ay cunnaan.
- Weydiiso Fitimiin D oo kab ah.

Barashada cunto qaado lagu cunno

- Dhallaankaaga markii hal miro sida (bariis, sareen ama qamadi) siiriyaalka carruurta yaryar, isku day inaad siiso qudaarta jilicsan.
- Marka koowaad oo ubadkaaga aad u gaajaysan yahay sii cunto ku cusub iyo qudaar. Cuntada caadiga uu yaaqno u raaco cunto ku cusub.
- Waxaa dhici karta in waxaas ka duwan kii hore ka jeclaystaan. Sii qudaar iyo miro aad kala duwan oo badan.
- Hubaal sii ahoow. Yaysan kedis kugu noqon oo layaab yaysan kugu noqon haddii ay dhacdo in cunto cusub oo intaas dhowr maalintii uu kaa cunno.
- Tan fursad ayay kuu tahay oo cuntooyina cusub dhallaanka aad siinayso. Gacmahooda, carabkooda, sankooda iyo indhahooda wax haku sahmiyeen.

Sii cuntada ay iyagu gacantooda ku quudan karaan*

- Waqtiga cuntada: Sii waxyaabaha ku cusub sida, midabbo, dhadhan, taabasho iyo caraf kala duwan. Sii wax yar oo ay dhedhemayaan.
- Cuntada qoyska wada cunna ka bogta. Marka kursiga qadada la fidhiyo ubadkaaga saar korsiga kor uqaada ama korsi kor ah. Inta suurtoogalka ah dhallaanka u ogolaw in iyaga ay qutaan.
- Ubadkaaga marnaba cuntada ha ku laaluushin, ha ku abaal-marin ama haku dejinnin.
- Iyaga ayaa kula socodsiiin doona goorta ay dhammaystaan - carabka oo banaanka usoo bixiyo, madaxooda oo ay gediyaan ama saxanka ama qaadada oo ay iska dhaqaajiyaan.



Maxaa la doonayaa ubadka in ay cabbaan?

- Marka ay hal sanno ku jiraan, waqtiga cuntada la cunnayo sii caano iyo waqtiyada kale biyo sii. Cabbitaanka liinta cunto qaadashadooda ayay hoos u dhigtaa. Cabbitaanka liinta daruuri ma ahan. Haddii takhtarkaaga ku talinnayo, maalinta sii in ka yar 3 awnsi oo ah cabbitaanka liinta oo ah [100% juice].
- Inta uu ku jiro 9 ilaa 12 bilood, dhalada koob ugu badel. Marka hal sanno jirsado, cabbitaannada oo dhan koob ku sii.
- Cabbitaanka fudud, cabbitaanka mushakalka ah, cabbitaannada [sports drinks] ama cabbitaannada kale ee la maceeyay carruurtaada uma fiicana.

Talo dhanka firfircoonaanta

- Ka boggo ubadkaaga oo gargooranaya, wax qabsanaya, boon-balada ku ciyaaraya ama soconaya.
- Ciyaar sahlan si wadajir ah isla ciyaara, sida dhuumaalaysiga ama ama banooni tuurashada.
- Ciyaarsii ciyaar la isticmaalaya shanta dareen sheege adiga oo miyuusig u ciyaara, wax ku cusub dhadhansiya, midabbo kala duwan fiiriya ama ciyaar u sacbiya.
- Telfishiinka, kombiyuutarka, kombiyuutarka gacanta, ciyaarta fiidiyowga iyo telfoonka gacanta waxay ka qaadayaan waqtigii ay dhaqdhaqaaqi la'haayeen oo ay socod wax ku sahmin la'haayeen.
- La hadal, oo kalmaddo cusub bar. Dhallaanka waydii waxa indhahooda ay qabanayaan, wax u aqri oo sheeko-sheeko isu sheega.

Talo dhanka Hurdada

- Sii wata hurdo hab-raac xasiloon leh ee laga bogto oo iftiinka nalka hoos u dhig, qubeys diiran, iyo wadajirwax u aqrista.
- Saacadda jifka ka hor wax cunnid iyo telfiishiin yaysan jirin.
- Waa wax iska caadi oona waa wax u wanaagsan in dhallaanka marka ay da'dan jiraan in maalintii ay jiifaan 14 saacadood.

*Ka ilaali waxyaabaha halista ah ee lagu saxdo (takhtarkaaga carruurta waydii).

Ciyaar Ujeedo leh: 6-12 bilood

Waqtigan waa waqtigii ubadkaaga ugu farax badnaa!

- Dhallaanka marka ay arkaan adiga oo ku soo socda way qoslaan, way xagtaan, oo haraanti ayay tuuraan.

Dhallaankaaga Firsashada

- Fiiri dhallaankaaga oo waxyaabo cusub baranaya iyagoo isticmaalaya dhammaan shantooda dareen sheege sida (aragga, dhawaaqa, carfinta, dhadhanka, dareenka).
- Marka koowaad, dhallaankaaga wax bay tilmaami doonaan, xagan, faruuraha ayay ka dhawaajinayaan, oo madaxooda ayay lulaan si ay kuu tusaan in baahi ay hayso ama ay dhergan yihiin. Si tar-tiib tar-tiib ah ayay dhawaaqyo u isticmaali doonaan, ka dibna kalmaddo.
- In ay tilmaamaan sida midabbada oo waxay bilaabi doonaan in saxanka waxa saaran in ay xisaabiyaan.
- Marka ay gaaraan qiyaasta 9 bilood waxay baran doonaan sida loo isticmaalo suulka iyo farta koowaad si shay yar, cunto dabacsan, sida jab afokaado, muus, beer, farmaajo ama [cheerios] ay usoo qabsadaan.



kale oo soo iftiima ama dhawaaq sameeya sida (tooska, firimbo, suufka lagu seexiyo [bean bag], warqaddaha laablaabma).

Isla markaana maaweeli

- Marka aad la fariisato la hadal ama u hees. Su'aalo weydii oo tilmaan. Dhallaanka sug isaga dhawaaq ha sameeyo. Hor iyo gadaal isla "hadla".
- Cuntooyin iyo waxyaabo dhadhan kala duwan leh oo cusub fartoada ama gacanta u saar. Markaad cuntaynaysid dhallaanka dhinacaaga soo fariisi.
- Ubadkaaga sii cunto leh midabbo, taabasho, caraf, iyo dhadhan kala duwan leh sii. iyagu ha isku qaseen, ha sii deeyeen, ha qubeen, ha dhuuqeen, oo ha isku walaaqeen.

Ciyaara ciyaar leh Ulajeedo ama wax

Maalin kasta, sii yar oo sagxadda aad ku wada ciyaartaan:

- **Hadal** – Si qaylo ah u dheh waxa aad aragto ee ay samaynayaan, sida "Kaas waa muus. Ma majuujinaysaa muuska? Goorta ay faruuraha ayay ka dhawaajinayaan ama dhawaaq ay samaynayaan, dhawaaqa ay samaynaa adiguna dib u dheh.
- **Muruqyo wayn** (luggo, dhabar, garbo) – Sheeyada dhig meel waxyar u dhow si ay iyagu ay isu gediyaan, qabqabsadaan, gargoortaan ama jooji ha soo qabsadeen.
- **Gacmaha iyo farraha** – Sii boon-balo ay qabsn karaan oo u eg mid siman, adag, dibacsan, falfal ah. Sii waxyaabo

Tan Iskuday!

Inta aad siinayso cunto iyaga ku cusub, cuntada u sharax adiga oo isticmaalaya dhammaan shanta dareen sheegayaasha. Dheh "Mmm, macaan badan," ka dibna in yar afkaaga geli oo dhoola caddee.

Maxay tahay waxa xigga?

- Mar haddii 24 bil jirsadaan, ubadkaaga wuxuu baran doonaa cuntada idinka qoys ahaan cuntaada inuu cunno.
- La soco dhallaankaaga caadadiisa iyo dhadhankiisa - wayna isbadeli doontaa. Ha ka niyad-dhigin.
- Samee jadwal joogto ah oo waqti cunto, waqti cunto-fudud, waqti ciyaar, waqti nakaydhabasho, waqti aqris, iyo waqti jif. Adiguna way kuu fududaanaysaa oo wayna kuu fiican tahay.

**Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah?
Booq www.theounceofprevention.org**