

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. Maalmaha qaarkood n yar ayay wax cunnaa maalmo kale waxbadan. Iyaguu hakuu tilmaameen. Ubadkaaga in wax ay cunnaa 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.
- Ubadkaaga dhakhtarkiisa kabka Fitamiin D wax ka weydii.

Cunto barida

- Sii cunto ku cusub sida qudaar jilicsan goorta ubadka uu gaajaysan yahay. Sii cunto ku cusub cuntada caadiga uu yaaqno u raaco cunto ku cusub.
- Ubadkaaga waxaa dhici karta in waxaas wax ka duwan kii hore ka jeclaystaan. Iska hubi in aad siiso qudaar iyo miro aad kala duwan oo badan.
- Hubaal sii ahaw. Yaysan kedis kugu noqon oo layaab yaysan kugu noqon haddii ay dhacdo in cunto cusub oo intaas dhowr maalintii uu kaa cunno.
- Tan waa fursaddaada si ubadkaaga aad u bari la'hayd gacmahooda, carrabkooda iyo indhahooda.

Gacantiis isku quudinaya cuntada faraha*

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



Maxaa la doonayaa ubadka in ay cabbaan?

- Inta uu ku jiro 9 ilaa 12 bilood, dhalada koob ugu badel. Marka uu hal sanno jirsado, cabbitaannada oo dhan koob ku sii.
- Marka ay hal sanno ku jiraan, waqtiga cuntada la cunnayo sii caano iyo waqtiyada kale biyo sii. Cabbitaanka [juice] cunto qaadashooda ayay hoos u dhigtaa. Cabbitaanka daruuri ma ahan. Haddii takhtarkaaga ku talinnayo, maalinta sii in ka yar 3 awnsi oo ah cabbitaanka liinta oo ah [100% juice].
- 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.
- La ciyaar 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 cusb 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 wad oo ka bogo hurdo hab-raac xasiloon leh ee laga bogto oo iftiinka nalka hoos u dhig, qubeys diiran, iyo wadajir wax u aqrista.
- Saacadda jifka ka hor wax cunnid iyo telfiishiin yaysan jirin.
- Waa caadi oo waa wax u wanaagsan dhallaanka da'daan jira inay hurdaan qiyaastii ilaa 14 saacadood ay hurdaan maalintii.

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

Ciyaar Ujeedo leh: 6–12 bilaha

Waqtigana 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.
- Qiyaastii bisha 9 waxay baranayaan sida loo isticmaalo suulkooda iyo farta koowaad si shay yar, cunto dabacsan, sida jab afokaado, muus, beer, farmaajo ama [cheerios] ay usoo qabsadaan.



- **Gacmaha iyo farraha** – Sii boon-balo ay qabsan karaan oo u eg mid siman, adag, dibacsan, falfal ah. Sii waxyaabo kale oo soo iftiima ama dhawaaq sameeya sida (tooshka, firimbo, suufka lagu seexiyo [bean bag], warqaddaha laablaabma).

Wakhtiga Cunta Maaweeli

- Marka aad la fariisato la hadal ama u hees. Weydii su'aaloyin oo tilmaan. Dhallaanka sug isaga dhawaaq ha sameeyo. Hor iyo gadaal isla "hadla."
- Cuntooyin iyo waxyaabo dhadhan kala duwan leh oo cusub fartooda 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 dhooqeen, 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 wa wayn** (lugo, dhabar, garab) - waxyaabaha ka dhig meel waxyar u dhow si ay iyagu ay isu gediyaan, qabqabsadaan, gargoortaan ama jooji ha soo qabsadeen.

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?
Booqo barnaamijkeena moobaayalka
kala soo bax PMP.ohioaap.org**