

Waan korayaa!

Markaan barto ka cabbitaanka koobka waxaan baranayaa wax cusub oo xiiso leh. Aniga ibaritaankayga koobka hadda ayaa iga caawinaysa inaan diyaar u noqdo inaan noqdo cabbidda caanaha koobka ku dhawaadka dhalashadayda kowaad. Waaxaan u muuqdaa inaan yarhay, laakiin waad ogaan doontaa inaan diyaar ahay markaan xiiseeyo cuntooyinka adag. Waxaan u baahnaa doonaa caawimaad iyo ku tababarasho. Iisheeg inaad igu dhaayato aniga markaan baranayo.



Diyaar ayaan u ahay inaan isticmaalo koob markaan:

- Waxaan bilaabayaa inaan ku cuno cunoyinka cunto qaaddo.
- Waxaan kor ugu fadhiisan kara kursiga sare.
- waxaan laacaa dhalada. Waxaan rabaa aniguna inaan waynaado!

Ilkaha Ilmaha

Ilkaha carruureed ayaa muhiim u ah inay iga caawiyaan inaan wax cuno oo aan si fiican u hadlo. Kaliya igu shub biyo, caano-naas, ama foormula koob.



Mar kasta oo aan ilkaha iyo ciridka nadiif ah markii aan toos subaxdii iyo ka hor inta aan sariirta tago habeenkii.

Ciridkayga iyo ilkahayka oo nadiif iyo caafimaad ahaadaa waliba waxay iga caawin doonaan ilkahyga soo baxayga, waliba.

Aniga igu seexi laab ku qabasho iyo dhunkasho. Kaydi dhalooyinkayga iyo koobakayga loogu talagalay maalinnimada. Caafimaadka uma qanaagsana aniga iyo ilkahaygaba inaan ku seexdo dhalooyinka ama koobabka.

Nabadgeliyo dhalooy, nabadeey sannad dhalasho kowaad!

Markaan ku dhowaado sannadka dhalashadayda koowaad, waxaan u diyaar u noqonayaa inaan joojiyo isticmaalkayga dhalada. Waxaan u baahanahay inaan gacan ka geysto kala-guurgan. Waxaa jira siyaabo kala duwan oo loogu bilaabo ka gudhinta dhalada. Waa kuwan 2 fikradood oo laga yaabo inay kuu shaqeeyaan adiga:

Fikrad 1:

- Isku day inaad aniga igu siiso cabbitaan intii hore ka yar dhalooyinkayga kastoo aad ii badiso intaad igu siiso koobaka. Tusaale ahaan, haddii aan caadi ahaan cabbo 6 wiqiyadood, isku day inaad aniga ii soo fidiso oo keliya 4 wiqiyadood dhaladayda.
- Si aan ugu sii wado kala-guurka, kaddib dhowr maalmood igu sii in ka yar intii hore dhaladayda oo iiga badi koobkayga.

Fikrad 2:

- Iga naaqus siinta hal dhalo maalintiiba oo iigu beddel koob. Sidaas samee dhowr maalmoodba, illaa aan isticmaalayo koobkayga kaliya.
- iigu keydi dhalada aan cabbo habeenkii marka ugu dambaysa.

Siyaabaha aad igu caawin karto:

- Waxaad tahay qofka aan ku daydo! Waxaan jecelahay inaan ka cabbo koob miiska.
- Yaanan arkin dhaladayda. Haddii aanan arag, uma badna inaan weyddiisto dhalada.
- Igala hadal sidaan u weynaanayo. Ii sheeg inaad igu dhaayato.
- Markaan dibadda u baxno, ii soo qaad buugaagtayda ama waxayaabaha yaryar een ku ciyaaro. Ii diyaari cuwaaf caafimaad leh iyo koob haddaan gaajoodo ama aan harraado.



DOH 961-189 June 2015 Somali



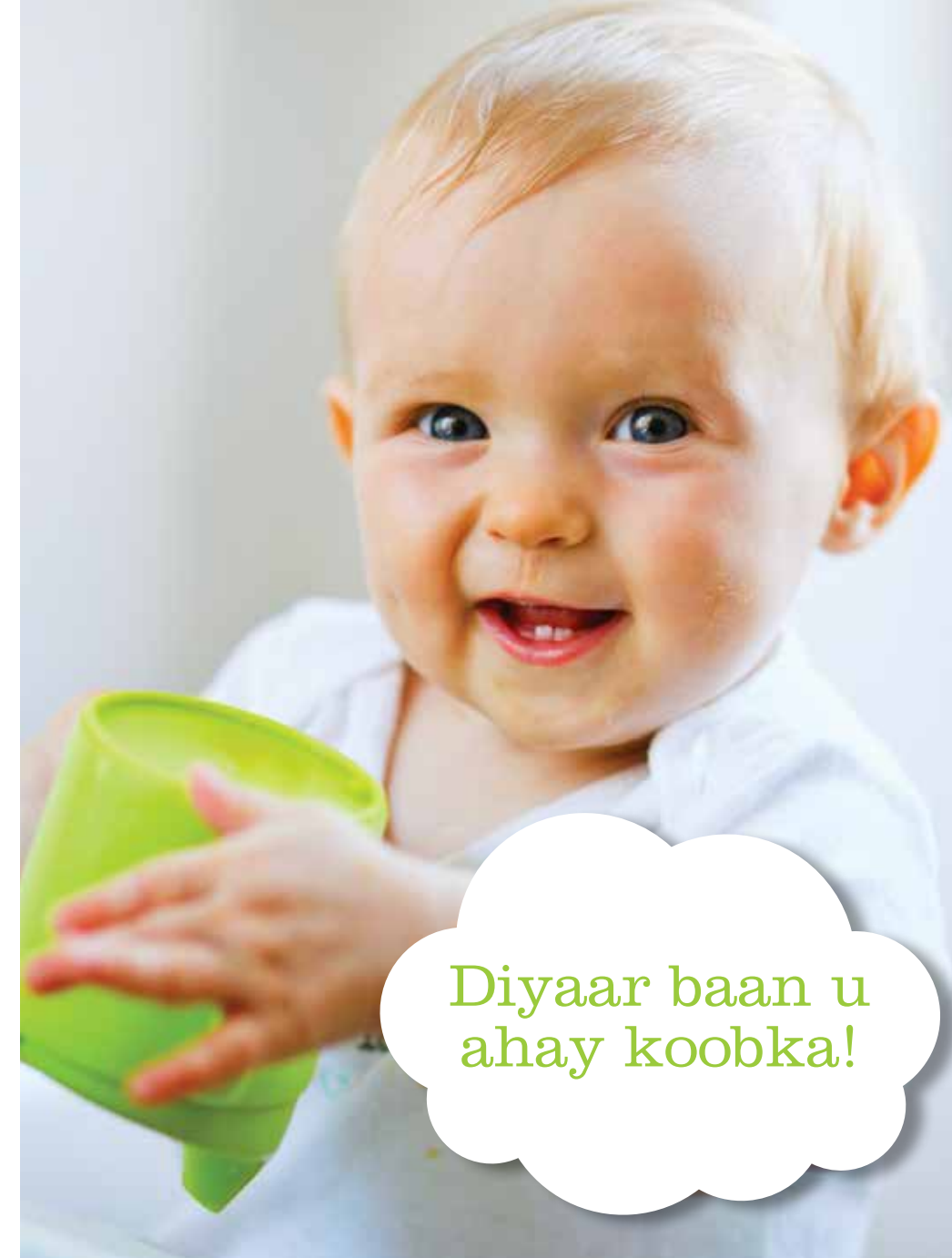
Washington State WIC Nutrition Program



Daadka qaba naafanimada, dukumentigan waxay ku heli karaan qaabab kale markay weyddiistaan. Si aad u soo gudbiso weyddiisi, fadlan soo wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Barnaamijka Nafaqada ee WIC ee Gobolka Washington ma sameeyo kala qoqob. Hay'addani waa bixiye fursad loo siman yahay.

Qoraalkan waxa laga soo beddeshay Barnaamijka WIC ee California. Dib Loo daabacay iyada oo oggolaan la haysto.



Diyaar baan u ahay koobka!

Waan baran karaa wax ka cabbidda koobka hadda!

Ka cabbidda koobka:

- Ayaa u fiican ilkahayga.
- Ayaa iga caawin doonta inay igu yaraato yeelashada caabuqa dhegaha marka loo geo beryihii hore.
- Ayaa iga caawin doonta inaan ahaado miisaan caafimaad-qaba.



Aniga i bar sida loo isticmaalo koobkayga!

Barashada sida loo isticmaalo koobka ayaa inoo ah labadeenaba wakhti cusub oo gaar ah.

Waxaan ugu baahannahay caawimo inaan barato sida loo cabbo koob. Markaan ku dhawahay 6 bilood iigu bilow inaad iigu fidiso caanaha naaska, foormulada, ama biyaha koob.

- Koob yar oo caag ah oo leh dabool leh ayaa iga caawin doona inaan barto taas kahor inta aanan u beddelan koobka furan. Haddii u koobkayga leeyahay af furka ka-soo-baxsan ayaa aniga si fiican iigu shaqayn doona.
- Raadi koob aan lahayn joojiye ama ib laga nuugo. Taasi waxay iga caawin doontaa inaan barto inaan ka cabbo kooba halkan ka nuugi lahaa dhalo.
- Ku bilow adiga oo ku shuba keliya in yar oo biyo, caano naas, ama formula ah koobkayga. Waxaad isiin kartaa in ka sii badan aniga oo isticmaala koobkayga.
- Waa ii farxad aniga markan la fadhiisan karo miiska qoyskayga oo aan isticmaali karo koobkayga marka cuntada iyo cuwaafta la cunayo.

Bal aan ku tababbarto aniga oo ka kabbada koobkayga:

- Adiga oo igi fadhiisiya kursigayga sare, ama dhabta igu haya.
- Adiga oo ii qabta wakhti aan ku tababbarto markaan faraxsanahay iyo markaan nastay aanan aad u gaajaysanayn.
- Adiga oo ii fidiya dhowr qaniinyo yar oo cunto ah oo aan kaddibna hal kabbasho ama laba ka qaato koobkayga.
- Iigu sii wad u fidintayda qaniinyo yar oo cunto ah iyo ka kabbashooyin koobkayga ah wakhtiga aan cunayo cuntadayda oo idil.
- Inaad u sheegto dadka aniga idaryeela anigu inaan baranayo ka cabbidda koobka si ay iyaguna iiga caawiyaan inaan ku tababbarto.

Ku sii wad tijaabinta.

Haddaan jeclaysan waayo koobkayga marka hore, ku sii wad tijaabada. Waxa laga yaaba inay iga qaadata dhowr toddobaad inaan barto inaan isticmaalo koobka. Markaad cunto ka dhigto wakhtiig cunta la cunayo mid deggen oo aniga xiise ii leh, waxay u badan tahay inaan jecelysto inaan tijaabiyo waxyaabo cusub.

Dulqaad yeelo.

Waxaan dhici karta inaan isku dhex daadiyo wax kasta marka hor laakiin waxaan rabaa inaad ii qabato koobka markaan ka kabbanayo. Waxaan u baahanahay tababarasho badan, sidaa darteed ii dulqaado intaan baranayo.

Waxaad iga caawinaysaa ku tababarashada dhaqanka cunista cimiriga oo idil markaad ii oggolaato inaan ka qaato cunto malqaacadayda, oo aan ka kabbado koobkayga, woxoogaa nasasho u dhexayso oo aad ii oggolaato inaan joojiyo markaan dhergo.



Talooyin iga caawinaya wakhtiga hurdada markaan ilmo sii wayn ama socod-barad ah.

Markaan ahay ku dhawaad 9 ama 10 bilood, iga yaree dhalooyinkayga oo ii soo fidi koob.

Agagaaraha dhalashadayda kowaad, markay tahay wakhtigayga hurdada, ii soo fidi koob biyo ku jiraan iyo cuwaaf halkaad iga siin lahayd dhalada.

Waqtiga aan ugu jeclahay yaa dhici karta inay tahay marka la isiiyo dhaladayda wakhtiga hurdada. U daa ka-guurkan dhalada ee koobka lagu beddelayo marka ugu dambaysa. Waa kluwan waxyaabo la isku dayo halkay ka ka haan lahayd dhaladayda. Waxa aniga idejinaya:

- Inaan ku seexdo toy-geyga ama bustaha aan ugu jecelahay, keliya haddii aan ka weynahay 12 bilood.
- Sheeko aad ii akhriday.
- Muusik ama heesitaan. Waan jeclahay markaad adigu ii heesto aniga.
- markaad si tartiib leh iigu xoqdo dhabarkayga.
- Markaad i weydhaamiso ama aad hayso aniga.



Ku sii wad naasnuujinta.

Haddii aad aniga i naasnuujinayso, ku sii wad! Waxaan jecelahay wakhtigan la wada joogo ee gaar ah.