

## Waan kaalmeyn karaa!

- Aan kugu kaalmeeyo jikada. Aniga waxaan:
  - Kaalmo ka geysan karaa go'aanka khudaarta loo baahan yahay cashada.
  - Biyo raacin karaa fruttada iyo khudaarta.
  - Jarjar cagaarka "lettuce".
  - Waxaan "wijiyi" ka samayn karaa gabal gabal frutto iyo khudaar.
  - Waxaan af tirtirka, fargeetada, iyo qaadada saari karaa miiska.
  - Waxaan waxyaabaha ku tuuri karaa qashinka.
- Waxaa dhici karto in aan nadiif noqonkarin, hase ahaatee waxaan sameyaa ilaa inta awoodeyda tahay. Marmar waxaa iga dhaca shay maxaa yeelay faraheyga weli waa yar yaahin.
- Marka aan ku kaalmeeyo, waxaan dareemaa in aan fiicanahay. Iyo waxay u badan tahay in aan si wanaagsan wax u cuno!



## Waxaad i siisaa raashin ammaan ah.

- Waxaad i siisaa raashin oo hal mar afka la gashado, iyo in aad u jilicsan, oo aan u calaajiyi si sahlan.
- Ha i siinin raashin laga yaabo in aan ku margado: khudaar adag oo ceyriin ah, canab idil, qaado buuxda subagga looska, bataatada shiilan, loos, daango, fruttada la qalajiyay, hilibka duuban, gabalo hilib, iyo nacnac adag.
- Waxaad canabka u kala gooyso bar ka bar, si qafiif ah u mari subagga looska, kala gooy hilibka duuban dherer ahaan.



Wedyii WIC haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan waxa aan cuno.

## Igu aamin in aan cuno qiyaasta saxsan.

- Caloosheyda weli waa yar tahay. Ka bilow cuntada yar, ku dhawaad 1 qaadada miiska cunto kasta. Aan ku weydiyo in badan.
- Aan go'aansado marka aan cuno in igu fillan. Ha igu qasbin in aan cuno ama ha igu qasbin in aan nadiifiyo saxankeyga".
- Ha ka walwalin haddii aan cunin cunto ama cunto fudud. Waxaan wax cuni doonaa maalmaha qaar. Ha igu baryin in aan cuno ama in aan samaysto raashin kale.
- Waxaad i siisaa raashin aan ka helo soona raaci raashin cusub. Waxaa dhici karto in aad i siisid raashin cusub 10 jeer ka hor inta aan ka helin. Tani waa caadi. Waxaan wax ka bartaa raashinka.
- In badan ayaan baddalaa fikradeyda. Waxaa dhici karto in aan ka helo raashin hal maalin, kaddibna in aan ka helin maalinta xigta. Waxaan baran doonaa in aan ka helo raashin badan.



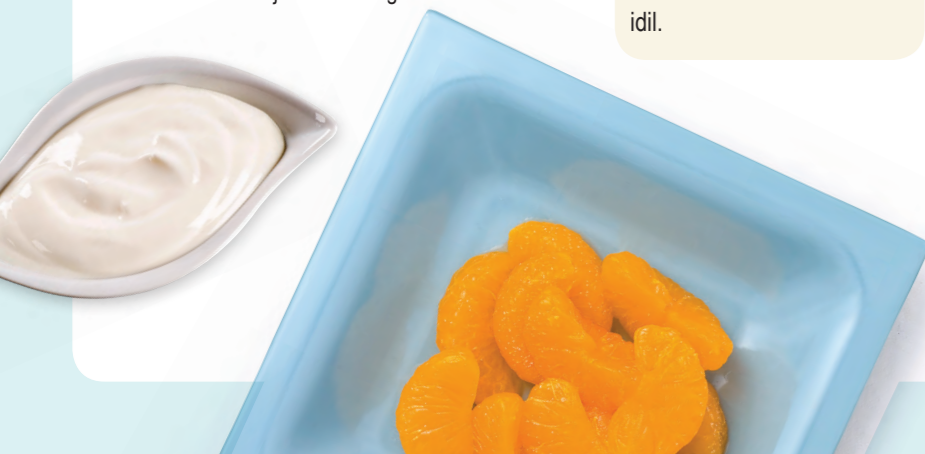
## Warqadda Laga Raaco Kariska Cuntada Fudud ee Caafimaadka Qabta:

### Caano fadhiga lagu daray fruttada

- Waxaad baaquli yar ku qastaa caano fadhi iyo qaado juus oranjii aho lagu daarto.
- Jeex fruttada jilicsan si loogu daarto.

### Cuntada fudud waa muhiim!

Cuntada fudud ee caafimaadka qabta waxay igu kaalmeyaan in aan koro. Qorsho u sameey cuntadeyda fudud, hana ii ogolaanin in aan ka dhargo cuntada fudud maalinta oo idil.



## Aan cayaarno!

Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta. In aad ila cayaartid waxay igu kaalmeysaa in aan si wanaagsan u koro, xoogeysto, caafimaad, iyo farxad! Waa waxyaabaha aan ka helo in aan adiga kula sameeyo:

- Dheel
- Cayaar raacidda-hoggaamiyaha
- Cayaar dhuudhuumasho
- Ka dhig in aan wax karsano, sahmino jiqda, iska dhigno xoolo, iwm.
- Aan wada socono



Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta.

## Fiiri waxa aan samayn karo!

- Waxaan jeclahay in aan nafteyda wax u samaysto. Fadlan waxaad sheegtaa in aad sharaf ii haysid.
- Waan jeclahay in aanordo, boodo oo aan koro. Fadlan i ilaali si aad u sugtid ammaankeyga.
- Waxaan jeclahay in aan koobi ka sameeyo waxa aad sameysid, sida kariska raashinka, iyo ku hadalka telefoonka.
- Waxaan bartaa erayo cusub! Hadal, hees, iyo ii akhri si aan u barto in badan. Waxaad i bartaa magacyada shayga.



## Adkeyy ammaankeyga iyo caafimaadkeyga.

- Waxaad mar kasta igu fadhiisaa kursiga baabuurka marka aan ku socono baabuurka.
- Waxaad i geysaa takhtarkeyga iyo takhtarka ilkaha.
- Waxaad igu kaalmeysaa in aan rumeysto iyo in aan nadiifiyo ilkaha maalin kasta.
- Waxaad dhigtaa meel aan gaari karin waxyaabaha i garsiin kara waxyeelo.
- Mar kasta ila soco marka aan ku suganahay agagaarka biyaha.
- Iga ilaali sigaarka, tubaakada, iyo dhamaan qiiqa kale.
- Ima fiicna badan aan geliyoTvga, tablet, telefoonka, ama kombuyutarka. Hal saac maalin kasta ayaa ku fillan.
- Maalin kasta, i dhig si aan u jifto. Waxaan u baahanahay xoogaa waqti daggan. Ma ii akhriin doontaa sheeko?
- Waxaad i marisaa kreemka qoraxda marka aan ku cayaaro dibadda.

Waxaan jiraa 2 sanno  
Fiiri waxa aan samayn karo!

Ila firfiriri siyaabo xiisada leh ee wax loo cuno sidu roon caafimaadka loona ahaado qof firfircoon!



DOH 961-998 May 2014 Somali

Dadka itaalka darran, waxaa la heli karaa warqadaan oo ku qoran qaabab kale kaddib marka la codsado. Si aad gudbisid codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Barnaamijka Nafaqada WIC ee Gobolka Washington (Washington State WIC Nutrition Program) ma sameeyo takoor. Hay'adaan waxay bixisaa fursado siman.

Daabacaadaan waxaa laga soo qaatay Barnaamijka WIC ee California (California WIC Program). Dib loo daabacay iyadoo la faayo ruqsad.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

## Waxaan ka helaa in aan iraaqdo maya!

Marka aan leeyahay Maya! waa sida aan u sheego in aan rabo in aan nafteyda sameysto waxyaabaha.

Waxaan jeclahay in aan qaato xulashooyinka. Waad ogsoon tahay raashinka aan u baahanahay si aan u dhowro caafimaadkeyga. Waxaad i siisaa labo xulasho oo ah raashinka u roon caafimaadka kaddibna aan ka doorto. Aan go'aan ka gaaro inta aan rabo in aan cuno.



## Waxaad ka dhigtaa cuntada qoyskena mid dabacsan.

- Waxaan jeclahay in aan kula joogo. Aan ka helno in aan wada cunno. Fadlan dami TVga, telefoonka, iyo qalabka gacanta.
- Waxaan u baahanahay in aan mar kasta fadhiisto marka aan wax cuno ama cabbo. Waxaad igu fadhiisaa kursigeyga sare ama kursiga taakuleynta marka aan miiska la fadhiyo qoyskeyga. Waxaan cuni karaa raashinkena qoyska inta badan. Uma baahnid in aad samaysatid cunto ka duwan waxa aad cuntid.
- Waxaad i siisaa qaado yar ama fargheeto, iyo saxan yar iyo koob. Waxaa dhici karto in aan weli isku haleeyo marka aan wax cuno. Tan waa sida aan wax u barto!
- Hubso in aan dhaqano gacmahena ka hor iyo kaddib marka aan wax cuno.



## Raashin fiican oo la siiyo caruurta jirta labada sanno — waxaad i siisaa maalin kasta:

### Badar



#### 6 ka mida kuwaan la doorto:

- ¼ ilaa ½ jeex rooti ama bur kaaki (tortilla)
- ¼ ilaa ½ koob badar qalalsan
- ¼ cup cooked noodles, bariis, cuntada
- 2 ama 3 krakarada yaryar

Bar ka bar badarka aan cuno waa in uu ahaado badar aan laga saarin buunshada!

### Brotiin



#### 4 ka mid ah kuwan la doorto:

- 1 qaadada miiska hilib la jarjaray, digaag, boolanboolo, ama mallaay
- ½ ukun
- 2 qaadada miiska oo ah digirta la shiiday, la kariyay
- ½ qaadada miiska oo ah subagga looska
- 2 qaadada miiska oo tofu ah

Hilibka iyo digirta waxay i siyaan birta ugu badan si aan xoojiyo dhiigeyga!

### Khudaar



#### 4 ama ka badan xulashooyinka:

- ¼ koob khudaarta la jarjaray ee la kariyay
- ¼ koob khudaar la jajabiyay lana kariyay
- 2 saccab juuska khudaarta

Waxaad i siisaa khudaar madow cagaaran ama leh midabke oranjiga maalin kasta!

### Caano



#### 4 ka mid ah kuwan la doorto:

- 4 saccab oo caano ah
- 4 saccab oo caano fadhi ah
- 1 jeex formaajo

Waxaan cabi karaa caanaha lagu yareeyay caddiinta ama aan caddiin lahayn bacdamaa aan hadda jiro 2 sanno. Raashinka Qeybaha Caanaha waxay i siiyaan kalsiyum aan ka helo lafo iyo ilko xooggan.

Caddiinta, saliidda, iyo macmacaanka

In yar oo keliya

### Frutto



#### 4 ama ka badan xulashooyinka:

- ¼ koob frutto saafi ah oo jilicsan
- ¼ koob fruttada saafiga, qasaca ku jirto ama la qaboojiyay
- 4 saccab juuska fruttada 100% (looma baahna in kale!)

Waxaad i siisaa raashinka fitamiin C maalin kasta (oranji, fruttada "strawberries", kharo, cambo, babaay juuska WIC).

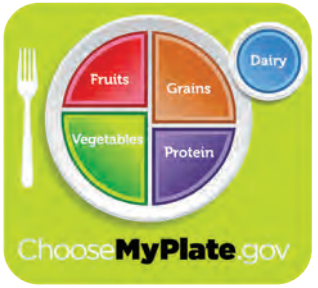


Ku bilow qiyaas yar kaddibna aan ku weydiyo in kale oo badan.

## Qorshaha cuntada iyo cuntada fudud ee leygu talogalay

Waxaad i siisaa 3 cunto iyo 2 ama 3 cunto fudud maalin kasta. Waxaan ka helaa in aan wax cuno waqti go'an maalin kasta.

Halkaan waxaad ka heli doontaa qorshaha cuntada iyo cuntada fudud si aad uga qaadatid fikrado. Soo qabo raashin kala duwan oo igu kaalmeeya in aan koro oo aan yeesho xoog.



### Qorshaha A Cuntada iyo Cuntada Fudud (1000 kalooriye halkii maalin)

|                      |                                                                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Quraac</b>        | 1 saccab oo Badar ah<br>½ koob Frutto<br>½ koob Caano*                                        |
| <b>Cuntada Fudud</b> | ½ saccab oo Badar ah<br>½ koob Frutto                                                         |
| <b>Qado</b>          | 1 saccab oo Badar ah<br>¼ koob Khudaar<br>½ koob Caano*<br>1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka |
| <b>Cuntada Fudud</b> | ¼ koob Khudaar<br>½ koob Caano*                                                               |
| <b>Casho</b>         | ½ saccab oo Badar ah<br>½ koob khudaar<br>½ koob Caano*<br>1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka |

### Qorshaha B Cuntada iyo Cuntada Fudud (1000 kalooriye halkii maalin)

|                      |                                                                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Quraac</b>        | 1 saccab oo Badar ah<br>½ koob Caano*<br>1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka                   |
| <b>Cuntada Fudud</b> | ½ koob Frutto<br>½ koob Caano*                                                                |
| <b>Qado</b>          | 1 saccab oo Badar ah<br>¼ koob Khudaar<br>½ koob Caano*                                       |
| <b>Cuntada Fudud</b> | ¼ koob Khudaar<br>½ koob Frutto                                                               |
| <b>Casho</b>         | 1 saccab oo Badar ah<br>½ koob khudaar<br>½ koob Caano*<br>1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka |

\*Waxaad i siisaa caano lagu yareeyay caddiinta ama laga saaray caddiinta, caano fadhiga, iyo formaajada.

### 1 saccab oo Badar ah =

1 jeex rooti ama

1 saccab badarka u diyaarsan-in-la-cunno ama

½ koob bariiska, baastada, ama badarka la kariyay