



Nafaqaynta Ilmahaaga Laba Jirka ah

Cunugaagu waa 2 jir! Waxay maalin kasta ku tusiyaan waxyaabaha cusub ee ay samayn karaan. Cunto-cunista ayaa laga yaabaa inay ku adkaato, laakiin way baranayaan oo waxay noqonayaan kuwo madaxbannaan oo iskood wax u cuno. Hoos waxaad ka helayaa tilmaamo idin ka caawinaaya adiga iyo cunugaaga inaad ku raaxaysataan cunto-cunista iyo wakhtiyada cuntada



U kaxee ilmaha meelaha laga soo gato adeegga iyo safarada aad ku tagayso suuqa beeraleeyda.

- » Waxay jecel yihiin inay adiga wax kaa bartaan.
- » Ka hadal midabada iyo magacyada cuntooyinka aad aragto.
- » Tiri waxyaabaha kala duwan oo dukaanka yaala.
- » Waxay carruurta qaarkood jecel yihiin inay ku caawiyaan iyagoo xajinaya liiska ama haynaya bacaha dib loo isticmaali karo ee raashinka lagu rido.
- » Haddii aad awooddo, dukaamayso xilliga ilmahaagu si fiican u nastay oo uu cunay cunto fudud.



La wadaag cuntada iyo cuntooyinka fudud

- » Maalin kasta sii 3 cunto iyo 2-3 oo cuntooyinka fudud ah. Calooshooda waa ay yartahay oo waxayna u baahan yihiin inay marar badan wax cunaan.
- » La joog ilmahaaga yar marka ay wax cunayaan ama cabayaan. Qayb ka dhig xilliga cuntada ee qoyska oo ku fadhiisi kursi-sare ama kursi taageero siinaya.
- » Qalab macuunta yaryar sida, koobabka, iyo saxamada ayaa laga yaabaa inay ku haboon tahay gacmahooda yaryar.
- » Inta u dhaxaysa wakhtiga cuntada caadiga ah iyo cuntada fudud, biyuhu ayaa ah cabitaanka ugu fiican ay u baahanyihiin.
- » Cunugaagu inta badan waxa uu cuni karaa isla cuntooyinka aad adiga cunto. Ka feejignoow cuntooyinka keeni kara inuu ku matago. Iska ilaali: khudaarta adag ee ceyriinka ah, canabka, rootinga loo yaqaan hot dog, lawska, saloolka, malqacad subagga lawska ah, qayb hilib ah oo badan, iyo nacnac adag.
- » Bar inay isticmaalaan koob yar oo furan.

Ka qaybgeli ilmaha howlaha cunto karinta.

Waxay:

- » Ka caawin karaan inaad go'aansato khudaarta aad ku darayso cuntada
- » Dhaqi karaan miraha iyo khudaarta
- » Jarjari karaan ansalaatada loo isticmaalayo saladhka
- » Sawir "waji" ah ka samayn karaa miraha iyo khudaarta
- » Miiska dushiida dhigi karaan istaraashada, fargeetada, iyo qaandooyinka
- » Qashinka ku ridi karaa weelka qashinka



Nadaafad badan ma lahan, laakiin waxay samaynayaan intii karaankooda ah. Cunugaaga ayaa ku farxi kara inuu ku caawiyo. Dabcan si wanaagsan ayuu u cuntayn doonaa, sidoo kale!

Ku kalsoonoow ilmahaaga inuu cuni karo cadadka saxda ah.

- » Adiga ayaa go'aaminaysaa noocyada cuntada aad siinayso. U ogolow ilmahaaga inuu go'aansado cuntooyinka uu cunaayo, iyo cadadka uu ka cunaayo.
- » Calooshoodu wali waa yar tahay. Ku biloow caddad yaryar oo cunto kasta ah. U ogolow inuu cunto dheeri ah codsado.
- » Ha walwalin haddii uusan cunin cunto ama cuntada fudud. Wuxuu cunayaa cunto badan maalmaha qaarkood marka loo barbardhigo maalmaha kale. Haku baryin inuu cuno cuntooyinka kale ama haku qasbin cunto gaar ah.
- » Marar badan ayuu fikirkiisa badelayaa. Waxaa laga yaabaa inuu jeclaado cunto hal maalin kadibna inuu diido maalinta xigta. Wuxuu baran doonaa inuu jeclaysto inta badan cuntooyinka.



Imuhu waxay caawimaad ka heli karaan WIC ilaa da'da 5!

WIC waa barnaamij nafaqo oo kor loogu qaadayo caafimaadka dadka uurka leh ama dhawaan uur yeeshay, ilmaha dhashay iyo carruurta ka yar shan sano. Waalidiinta ama masuuliyiinta ayaa u codsan kara ilmahooda.

WIC waxay bixisaa:

- » Gunnooyinka bilaha ah si aad ugu iibsato cunto caafimaad leh
- » Waxbarashada nafaqada
- » Baaritaanka caafimaadka
- » Taageerada Naasnuujinta
- » U gudbinta adeegyada kale ee caafimaadka iyo bulshada

WIC way fududahay in la isticmaalo!

Kaga dukaamayso kaarka WIC dukaanka adeegga iyo suuqyada beereleeyda. Adeegso Ablikeeshinka WICShopper si aad u hesho cuntooyinka ay WIC ogoshahay. Marka aad doonto ula kulan shaqaalaha WIC si toos ah ama si onlayn ah.

Eeg haddii aad u qalanto:

- » 1-844-359-3104
- » Rug caafimaad oo WIC ah oo ku taala deegaankaaga ka raadi barta doh.wa.gov/FindWIC kadibna qabso balan.
- » Booqo doh.wa.gov/WICRefer ka dibna buuxi Foomka Muujinta Xiisaha WIC.

WIC waxay gacan ka gaysataa kor u qaadista cuntada ilmaha iyo sidoo kale inay u diyaariso dugsiga! Carruurta ku jira WIC ayaa muujiya kobaca sareeya ee waxbarashada.

Xogtaan waxaa laga heli karaa webseedkeena oo ku qoran luuqadahaan: Ingiriis, Isbaanish, Fiyatnaamiis, Yukreeniyaan, Soomaali, Kuuriyaan, Tagalog, Carabi, Shiine (Kantoonis), Shiineys (Mandarin), Marshallese, Af-Ruush: doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, May 2024 Somali. Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-841-1410. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir WIC@doh.wa.gov.