Maxay feeradu muhiim u tahay?

Markaad macdanta feero-yaraanta leedahay ama marka lagaa helo dhiig-yarida micnaheedu waa adiga ama ilmahaagu inaad laga yaabo:

- Dareentaan daallanaan iyo diciifnimo
- Inaad u ekaataan qof ay ku gacasan tahay ama xanaaqsan
- U ekaataan qof cawlan
- Inaydaan jecleysan wax cunidda
- Inaad bukootaan marar badan

Waxaa intaa u dheer, carruurta leh yaraanta feerada ayaa si fiican u korin, oo waxbarashadu dhibaato ku tahay, ama aanay dugsiga si fiican uga aflixin. Haddii aad tahay hooyo uur leh oo feeradu ku yar tahay, ilmahaaga ayaa si ka soo degdegta wakhtigeeda u dhaln doona ama aad u yaraan doona.

Waa maxay dhiig-yaraanta yaraanta feeradu?

Dhiig-yaraanta ee yaraantafeeradu waa xaalad soo baxda markuuna dhiiggagu lahayn ungyo dhiig cas ama hemoglobin caafimaadkqaba oo ku filan. Calaamadaha dhiig yarida, sida dareemitaanka daallanaanta, ayaa dhaca sabab ahaan iyada oo ay ku adag tahay jidhku inuu helo ogsijiinta uu u baahan yahay.

Yaraanta macdanta feerada ee dhiig-yaraanta leh ayaa ah nooca ugu badan ee dhiig-yaraanta. Cunidda cuntada ah ilaha ugu wanaagsan ee feerada, iyo marka loo baahdo, qaadashada feero kabitaan ah, ayaa ah hababka ugu wanaagsan ee lagu daweeyo dhiig-yaraanta macdanta-feerada yarideeda.

Ka hortagga yaraanta-feerda ee keenta dhiig-yarida ayaa kaa caawin karta adiga iyo qoyskaagu inaad noqotaan caafimaad-qab oo aad si fiican aad dareentaan. Talooyinka ku jira qoraalkan ayaa ah kuwo sahlan oo si fudud loo raaco. Ka eeg bogga xagga dambe ku yaal si aad u hesho menu-ga namuunad ah iyo resebi quraacda aad ugu wanaagsan ama xitaa cashadaba.

Meenu Namuuad ah
Cuntooyin maalinta oo idil oo adiga iyo ilmahaagu feerada aad ka heli kartaan

Quraacda	Siiriyalka WIC oo lagu cuno furuut iyo caano, liin macaan, rooti
Cuwaaf	karaakarka la mariyaay biinat batar, furuut
Qadada	taako jilicsan oo leh digir ah iyo hilib, saladh, tamaandho, lagu cabbo caano
Cuwaaf	xumus ay u weheliso khudaar
Casho	digaag ama tofu wata bariis, baraakli iyo karoot,furut, caano

Feero intaa kabadan ayaa ka helaysaa resebigan ah Ukunta Reer Meksiko!

- 2 koob oo salsa ah ama soos tamaandho
- Qasac digir 15 wiqiyadood ah (binto, madow, iwm.),
  la dhaqdhaqay oo laga miiray, ama 2 koob oo digir la karayay ah
- 6–8 ukun
- 1/4 koob farmaajo, la kitfay ah

1. Isku dar salsa iyo digir daawe dhexdiis.
2. Ku kari kulayl dhexdhexaad ah, adiga walaaqa ilaa wax isku jiraa karayaan.
3. Dillaaci ukun kasta oo dul dhig waxa isku walaaqan kobla mid.
4. Dul dhig dabool oo kari illaa ukuntu ay adkaanayso — 6 daqiiqo.
5. Ku dul rushee farmaajo la kitfay oo kulayli illaa farmaajadu dhalaalayso.
6. Ku bixi tortiya iyo bariis. Waxay deeqaysaa 4-6.

Washington State Department of Health

DOH 961-194 June 2015 Somali

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Dadka qaba naafanimada,dukumentigan waxy 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.

Baaci birta (feerada)!

Talooyinka loogu talagalay doorashada cuntooyinka feerada leh ee idinka caawinaysa adiga iyo qoyskaaga inaad caafimaad-qab ahaataan oo aad si fiican dareentaan!

Sideen ugu heli karaa feero nagu filan naftayda iyo qoyskaygaba?

Talooyin Dhallaanka

Naasnuujintooda!

- Caanaha naaska ayaa leh macdanta feerada oo ilmahagu si fudud uu u nuugi karo. Qiyaastii 4 bilood markuu jiro, weyddii dhakhtarkaaga arrimah ku saabsan kaabka macdan feeraada ee ilmahaaga naaska la nuujiyo.
- Halka sano, waxaa laga yaabaa inaad ugu sii waddo naasnuujinta, ama aad siiso caanaha lo'da.

Sii siiriyalka ilmaha ee feerada lagu xoojiyay qiyaastii 6 bilood mrkuu ilmuhu yahay.

- Ku dar siiriyaalka ilmaha caanaha naaska ama foormulada.
- Isticmaal siiriyalka ilmaha si aad ugu samayso buskudka ama kukida ilko soo-baxa oo adiga kuu gaar ah.

Sii cuntooyinka feerada leh laga bilaabo 6 illaa 9 bilood.

- Sii cuntada ilmaha ee hilibka leh. Ku qas cuntooyinka kale ee jilicdsan sida khudaarta shiidan, nuudhalka, ama bariiska karsan, ee jilicdasan.
- Kari oo ku bururi hilib duqadda ah, digir, ama tofu. Ku sii furuutka ama khudaarta da'da ku habboon ee leh fitaamiin C isla wakhtigaas wax la cunayo. Ka eeg "Cuntooyinka u ku Badan Yahay Fitaamiin C" ee ku yaal gabalka gacanta midigta.

Dhallaanka...Socod-baradka...Caanaha iyo Feerada

Dhallaanka ayaa badiyaa ka beddesha inta badan iska beddelaan caanaha-naaska amafoormulada oo loogu beddelaa caanaha lo'da qiyaastii markay tahay dhalashada kowaad, oo waad ugu sii wadi kartaa naasnuujinta. Caanuhu waa il wanaagsan oo barootiin iyo kaalshiyam laga helo, laakiin ma aha il wanaagsan oo laga helo feerada.

Waa wax caadi ah inta lagu guda jiro isbeddelkan inay socdo-baradku qaarkood ka dhergaan caanaha; taas oo macnaheedu tahay inayna meel u hayn cuntooyin kale, gaar ahaan cuntooyinka feerada leh.

Ujeeddadu waa inaad ka caawiso inuu ilmahaagu noqdo wax cune wanaagsan oo u jecleysto cuntooyinka kala duwan, oo ay ka mid yihiin caanaha, iyo cuntooyinka leh feerada.

! Haddii dhallaankaagu ama ilmahaagu ay leeyihiin feero hoosaysa, dhakhtarkooda ayaa ku siin kara dhibco feero iyaga. Ka taxadar inaad siiyo inta saxda ah ee dhibcaha feerada ah, oo aadan siin in ka badan! Ka ilaali kiniinnada iyo dhibcaha feerada ka carruurtaada. Feerada aadka u badan ee laga helo kiniinka ama dhibacaha ayaa sumayn karta ilmahaaga!

Talooyinka loogu talagalay Carruurta iyo Qaangaaraha

- **Dooro 2 ama 3 cunto oo ah ilo wanaagsan oo macdan feero maalin kasta.** Qoraalkan ayaa leh liis cuntooyinka leh feerada ah oo ka kooban iyo meenu namuunad ah oo kaa caawiya inaad u qorshaysato maalintaada.
- **Marka raadinayso cuwaaf**, dooro cuntada feerada leh, sida siiriyaalka WIC ee ay ku jiraan khudaarta la qalajiyey.
- **Ku dar hilibka yar cuntooyinka kale**, sida makarooni iyo farmaajo, biisada farmaajada leh, iyo suxuunta khudaarta leh.
- **Ku kari cuntada daawayaasha ama maacuunka birta ka samaysan.** Cuntada lagu kariyo daawaha birta ah ayaa yeelan kara feero ka badan sida kale. Sidaasi waxay u dhacdaa marka in yar oo macdanta birta daawuhu cuntadu nuugto.

- **Markaad karinayso digir la qalajiyey**, ku radi digirta dhowr saacadood biyo kahor inta aadan karin, ku daadi biyaha oo u isticmaal biyaha cusub karinta digirta. Jidhkeenu wuxuu awood fiican leeyahay inuu nuugo macadanta feerada marka digirta la radiyo dhowr saacadood, ama habeen ka oo idilba.
- **Haddii aad cabto kafee ama shaah** , cab inta u dhexaysa wakhtigyada cuntada sababta oo ah waxay faragaliyaan nuugista feerada ee jidhkaaga.
- **Haddii aad uur leedahay** , fiitaamiinnada uurka ayaa leh feerada dheeraadka ah ee aad u baahan tihiin adiga iyo ilmaha labadiinuba. Haddii ay dhib kaa qabsadaan qaadashada fitamiinnada uurka kala hadal dhakhtarkaaga ama weyddiiso WIC inay talooyin ku siyaan. Qaado fiitaaminnada uurka muddada aad uurka leedahay. Ka warso dhakhtarkaaga inaad ku sii wadato qaadashada kaddib markuu ilmahaagu dhasho.
- **Dadka qaangaarka iyo carruurta leh yaraanta feerada** ayaa laga yaabaa inay u baahdaan kaniini feero dheeraad ah. Haddii ay feeradu kugu yar tahay, kala hadal dhkahtarkaaga.

Cuntooyinka Feerada Badan leh

Hilibyada

- Hilib Lo'
- Hilib Khansiir
- Digaag ama tarki
- Kalluuma ama alaalaxeyda (clams)

Aan-hilibka Lahayn

- Siirayallada WIC
- Digirta qalalan ee la kariyay oo biiska (peas)
- Buruun juus
- Tofu
- Ukun
- Rooti iyo tortiya
- Bariis, baasto, iyo siiriyaalka la kariyay
- Cagaarka caleemaha leh: kollardhs, jaardh, keel, cagaarka mastardh, isbinij
- Furuutka la qalajiyey

Cuntooyinka u ku Badan Yahay Fitaamiin C

Khudaarta

- barashada
- Tamaandhada
- Baraakli
- Kaalifilaawar
- Cabbage
- (berberooni) (Bell pepper)

Furuutka

- Liin Macaan
- Kanteloob
- Cambe Laf
- Babay
- Bambeelmo
- Istirawberi

Juusyada

- Liin Macaan
- Bambeelmo
- Tamaandhada
- Dhammaan juusyada WIC

Ku cun cuntooyinka fitamiin C leh cuntooyinka feerada leh

Fitamiin C ayaa ka caawisa jidhkaaga isticmaalka feerada. Cun cunto fitaamiin C markaad cunayso cuntooyin feero leh, ama wada kari.

Tusaalooyin:

- Ku cab galaas casiir liin macaan ah I siiriyaka quraacdaada.
- Ku kari digirtaaada woxogaa tamaandho ah.
- Ku cun woxogaa salsa ah taakadaada (taco).
- Ku sii ilmahaaga woxoogaa furuut ah siiryalkeeda.

Digniin: Carruurta ka yar da'da 4 ayaa ku margan karta miraha, diirka furuurtka, furuutka qalalan, iyo khudaarta qadhiin. U kari dhallaanka iyo carruurta yar yar dhammaan khudaarta. Sii dhallaanka iyo carruurta yaryar kaliya cuntooyinka da'dooda ku habboon. Weyddiiso WIC talooyin ama fikrado.