



Doorashooyinka
Caafimaadka leh ee
Carruurta!

Waxa aad samayn karto si aad uga caawiso carruurtaadu inay kobciyaan caadoyin wax cunista ah oo caafimaad leh.

Hooyooyinku waxay inta badan waydiiyaan:

Waa u sax iyaga inay cunto kaga tagaan bilaydhkooda.

- S.** Sidee ayaan ku garanayaa in carruurta ay helayaan cunto ku filan oo nafaqo leh?
- J.** Carruurta yaryar waxay wax cunaan marka ay gaajoonayaan oo caadi ahaan waxay joojiyaan markay dhargaan. Sidoo kale waa wax caawimo leh in la ogaado in ka hor wax cunida, calooshoodu ay leedahya cabiirka tantoomada gacanta. Markaas wixii aan adiga aan kuula ekayn cunto badan ayaan ku habboonaan karta calooshooda yar.
- S.** Maxaan samayn karaa si aan uga caawiyo inay carruurta ay kobciyaan caadooyinka wax cunista caafimaadka leh?
- J.** Waxay qaadan kartaa samirka. Isku day qaar ka mid ah tilmaamahaan wax u qabtay hooyooyin badan.
- 1. Sii carruurtaada cunto isku mid ah sida inta qoyska soo hadhay.** Ilmahaagu ma danayn karo dhammaan waxa la siiyay, oo taasi waa sax Carruurta waxay cunaan wax ka wanaagsan markay haystaan xoriyada ay wax ku doortaan waxa la cunayo waxaad siiso.
 - 2. isku day inaad dejiso wakhtiyo u caadiya cuntooyinka iyo cuntooyinka fudud.** Habka caadiga ee wakhtiyada cuntadda caadiga ah iyo cuntadda fudud waxay horumarisaa caadooyinka cunto cunida. Waxay ka caawisaa carruurta inay bartaan inay had iyo jeer jirto fursad kale oo ay iyagu ku cunaan waxa ay u baahanyihiin.
 - 3. Soo dhig cunto caafimaad leh oo kala duwan oo u oggolow carruurta inay lafahooda siiyaan.** Carruurta waxay bartaa oo helaan kalsoonida marka loo oggolaado inay doortaan wax ku saabsan waxa la cunayo. Xusuuso, cabbirta cuntadda la siinayo carruurta yaryar way ka yartahay kurayda ama dadka waa wayn.
 - 4. Dhegayso iyaga marka ay sheegaan inay dhergeen.** Carruurta yaryar waxay cuni doonaan qadarka ay u baahdaan. Socod baradku waxay leeyihiin dareen xoogan oo gaajo, cunto doonis, iyo dherreg. Waxaa dhici karta inay joojiyaan markay dhargaan halkii ay ka joojin lahaayeen marka cuntaddu ay dhammaato. Waa u caadi iyaga inay cunto kaga tagaan bilaydhkooda. Cunto doonista way kala duwanaa kartaa— wakhtiyada qaarkood ilmahaagu wax badan ma cuni doono oo wakhtiyada kalana waxay dooni wax badan.





Wada samee cuntooyin eena xusuuso.

Bar carruurtaada inay abuuraan cuntooyin caafimaad leh. Waa cashar ay isticmaali doonaan nolosha. Carruurta waxay jecelyihiin inay isku dayaan cuntadda ay caawiyaan samaynteeda. Waa hab wanaagsan oo lagu dhiirgelinayo ilmahaagu inuu cuno khudrada geed miroodka iyo khuddaarta. Wax wanaagsan ayay ka dareemaan samaynta waxyaabaha "qaandhaadhka". Si shaqooyin yar oo ay qabtaan. Ammaan dedaalkooda. Ilka caddayntoodu waxay iftiimin doontaa jikadooda.



Habka caadiga ee wakhtiyada cuntadda caadiga ah iyo cuntadda fudud waxay horumarisaa caadooyinka cunto cunida.



Habeenada todobaadka mashquulka ah...

Wax wada karinta waxay ula micno ahaan kartaa wakhti badan "hooyo iyo aniga". Waydii ilmahaaga inuu kaa caawiyo hawlaha fudud, sida ku darista khudrada la so saraysiiyo jiista biisada. Carruurtaadu ha doorato khudrada lagu darayo maraqa (keliya qof wayn waa inuu diiriyaa oo uu walaaqaa maraqa kulul). Si wada jir ah usameeya saanwijka; u ogolow caruurtaada inay iyagu go'aansadaan waxa lagu darayo saanwijka.



Carruurta ka yar 4 jir waxay ku margan karaan saloolka, midhaha qolofa eh, diirka khudrada, yo khuddaarta qaydhin.



Cuntada qaar kadhig mid gaar ah.

- Gal tartanka midabka oo arag inta khudaar geed miroodka ah ee ah cagaar, casaanka/gaduud, huruud, iyo khuddaar ee aad ku dari karto hal hilib.
- Magacow cunto ilmahaagu caawiyo samayteeda. Ka dhigo wax wayn oo adeega ah "Saladhka Karla" ama Sonkor khaanta Corey" cashadda.
- Iskuday "Samayso Kaaga" habeenka. U oggolow qoyskaaga inay isku daraan takooskooda duban, baradhada duban, saanwiijka, biisada, ama saladka. Soo dhowayso waxa laga samaynayo oo maadu ha bilaabanto.



Cuntooyink degdeg ah ee fudud ee cuntoyinka WIC

- Ku lifaaq subaga lowska tufaax la jarjaray oo kudar rootiga laga sameeyay qamandi baalkii leh
- Ka samee cunto fudud iskudarka kala duwan oo badarka quraacda ah
- Samee tortiilaha laga sameeyay qamindi baalkii leh oo wadata jiista la dhalaaliyay (tortiila jiis leh)
- Ku lifaaq subaga lowska caanaha fadhigaaga oo la gee qaybo yaryar oo tufaax ah
- Ku shub weelka caano, ku dar qaado faniila ah, liin banbeelmo la miiray, oo ku lux baraf
- Ka samee keeg kuusan badarka qamindi baalka leh iyo buluu beeri daray ah
- Uumi khuddaarta, sida daba casaha yaryar iyo faasuuliye cagaaran, oo la gee suugo lagu dhuuqo

