

## Ka dhig cuntada qoyskena mid dabacsan.

- Waxaan jeclahay in aan kula joogo. Aan ka helno in aan wada cuno. Fadlan dami TVga.
- Waxbaan bartaa maalin kasta! Waxaad i bartaa magacyada raashinka. Ka hadal qaababka, midabada, iyo dhadhanka. Waxaan baran karaa meesha raashinka ka yimaado.
- Waxaan jeclahay in aan wax la cuno qoyskena. Waxaan cuni karaa raashinkena qoyska inta badan.
- Waxaan u baahanahay in aan mar kasta fadhiisto marka aan wax cuno ama cabbo. Aan ku fadhiisto kursiga taakuleynta marka aan fadhiyo miiska.
- Waxaad i siisaa qaado yar ama fargheeto, iyo saxan yar iyo koob. Waxaa dhici karto in aan weli isku haleeyo marka aan wax cuno. Waxbaan bartaa!
- Waxaan adeegsan karaa af tirtir si aan u nadiifiyo afkeyga iyo gacmaheeyga.
- Hubso in aan dhaqano gacmahena kahor iyo kaddib marka aan wax cuno.



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

Sareen aan buunshada laga saarin doolshada yar ee Ingiriisiga (English muffin pizza)

- Kala goo doolshada Ingiriisiga kaddibna geli dubbaha.
- Waxaad marisaa maraqa biidsada, kaddibna korka ka saar budada formaajada iyo xoogaa khudaar.
- Geli mikrowafka ilaa formaajada ka dhalaasho.

## Waxaad i siisaa raashin ammaan ah.

- Waxaad i siisaa raashin oo hal mar afka la gashado, iyo in aad u jilicsan, oo aan u calaajiyo 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 gooysaa 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.

### Waan kaalmeyn karaa!

- Aan kugu kaalmeyo jikada. Aniga waxaan:
  - Biyo raacin karaa fruttada iyo khudaarta.
  - Jarjari karaa cagaarka "lettuce" si aad uga sameysid salaato.
  - Waxaan subag ama subagga looska marin karaa rootiga.
  - Waxaan magacaabi karaa iyo waxaan tirin karaa raashinka.
  - Waxaan "wijiyo" ka sameysn karaa gabal gabal frutto iyo khudaar.
  - Ka hadal i karaa kariska.
  - Waxaan waxyaabaha saari karaa miiska.
  - Waxaan waxyaabaha ku tuuri karaa qashinka.
- Marka aan ku kaalmeyo, waxaan dareemaa in aan fiicanahay. Iyo waxay u badan tahay in aan si wanaagsan wax u cuno!



Hubso in aan dhaqo gacmaheeyga ka hor inta aan geysanin kaalmo.



## 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 boodada rakkaha
- Cayaar dhuudhuumasho
- Ka dhig in aan wax karsano, shaahmino jiqda, iska dhigno xoolo, iwm.
- Soco



Waan 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 ordi karaa, waan boodboodi karaa, waan tuuri karaa balloonni. Aan cayaarno isqabasho!
- Waxaan ka helaa in aan iska yeelyeelo, sida cayaarta dukaanka.
- Waxaan aqaan erayo badan, oo waan kula hadli karaa. Waxaan jeclahay in aan hadlo. Waxaan in badan weydiiyaa "Sabab?"
- Wax waan siin karaa nafteyda marka aan joogo miiska. Haddii aad haysid baaquli, waxaan ka qaadan karaa qaado buuxdo oo raashin ah. Fadlan, sabar yeelo haddii aan daadiyo.
- Waan barran karaa in aan iraaqdo "Fadlan" iyo "Mahadsanid".
- Waxaan dukaanka ka soo qaadan karaa khudaar.

## Adkey 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 qiiga kale.
- Waxaad i marisaa kreemka qoraxda marka aan ku cayaaro dibadda.
- Gacanta iga qabo marka aan gudbeyno jidka.
- In ka yar 1 ama 2 saac maalin kasta waqtiga daawashada muraayadda: TV, tablet, telefoon, ama kombuyutar!

Waxaan jiraa 3 sanno Fadlan ila cayaar!

Ila fiirfiri siyaabo xiiso leh oo wax loo cuno sida u roon caafimaadka loona ahaado qof firfircoon!



DOH 961-999 May 2014 Somali

Daadka 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'addaan waxay bixisaa fursado siman.

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



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

## Igu aamin in aan cunno qiyaasta saxsan.

- Adiga ayaa go'aan ka gaara cuntada caafimaadka qabta ee loo baahan yahay in aad i siisid. Aniga ayaa go'aan ka gaara raashinka aan cuno, iyo inta loo baahan yahay in aan cuno.
- Waxaan jeclahay in aan waxyaabaha qaar doorto. Waad ogsoon tahay raashinka aan u baahanahay si aan u dhowro caafimaadkeyga. Aan kala doorto raashinka u roon caafimaadka.
- Caloosheyda weli waa yar tahay. Ku bilow in aad in yar ka qaadatid raashin 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 iyo raashin cusub. Waxaa dhici karto in aad i siisid raashin cusub 10 jeer kahor 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.



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

### Badar



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

- 1 jeex rooti ama bur kaaki "tortilla"
- 1 koob badar qallalan
- ½ koob "noodle", bariis, ama cuntada "oat" ee la kariyay
- 6 krakarada yaryar

*Bar ka bar badarka aan cuno waa in aan laga saarin buunshada!*

### Brotiin



#### 3 ama 4 xulashooyinka:

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

*Hilibka iyo digarta waxay i siyaan birta ugu badan si aan u xoojiyo dhiigeysa!*

### Khudaar



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

- ½ koob khudaarta la jarjaray ee la kariyay
- 1 koob khudaar ceyriin ah (aan adkeyn), like kukumbar ama khajaar
- 4 saccab juuska khudaarta

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

### Caano



#### 4 ama 5 xulashooyinka:

- 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. Raashinka Qeybaha Caanaha waxay i siyaan kalsiyum oo xoojisa lafaha iyo ilkaha.*

#### Caddiinta, saliidda, iyo macmacaanka

*In yar oo keliya*

### Frutto



#### 2 ama 3 xulashooyinka:

- ½ koob fruttada saafiga, qasaca ku jirto ama la qaboojiyay
- 4 saccab juuska fruttada 100% (looma baahna in kale!)

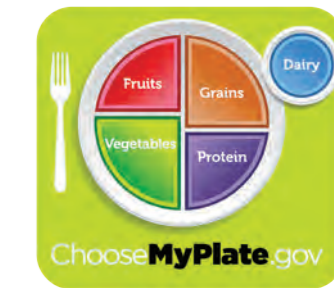
*Waxaad i siisaa raashinka fitamiin C maalin kasta (oranji, fruttada "strawberries", kharo, cambo, babaay juuska WIC).*

*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 (1200 kalooriye halkii maalin)

<b>Quraac</b>	1 saccab oo Badar ah ½ koob Frutto ½ koob Caano*
<b>Cuntada Fudud</b>	1 saccab oo Badar ah ½ koob Frutto
<b>Qado</b>	1 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar ½ koob Caano* 1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
<b>Cuntada Fudud</b>	½ koob khudaar ½ koob Caano*
<b>Casho</b>	1 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar 1 koob Caano* 2 saccab oo ah Raashinka Brotiinka

### Qorshaha B Cuntada iyo Cuntada Fudud (1200 kalooriye halkii maalin)

<b>Quraac</b>	1 saccab oo Badar ah ½ koob Caano* 1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
<b>Cuntada Fudud</b>	½ koob Frutto ½ koob Caano*
<b>Qado</b>	2 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar ½ koob Caano*
<b>Cuntada Fudud</b>	½ koob khudaar ½ koob Frutto
<b>Casho</b>	1 saccab oo Badar ah ½ koob khudaar 1 koob Caano* 2 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