

Qorshaha cuntada - Somalisk

0 - 6 bilood

Caanaha naaska hooyo ama caanaha ilmaha yar ee hooyada.

Faytamiin D ugu dhici laga bilaabo 14 maalmood ilaa 4 sano

Dhammaan dadka waaweyn iyo carruurta laga bilaabo 4 sano waxaa lagula talinayaa in ay qaataan maalin ah 5-10 µg fitamiin D xilliga qaboobaha (Oktoobar ilaa Abriil).

Waxaa Muhiim ah haddii ilmuhu ay cabayaan caanaha ilmaha ee u eg kuwa hooyada.:

Haddii ilmahaagu helayaan 800 ml. ama in ka badan caanaha dhallaanka oo ku jira 1.3 m (micrograms) ee fitamiin D ama wax ka badan 100 ml. Caanaha ilmaha ee horay loo isku qasan yahay, waxaa lagula talinayaa in la hakiyo d-dhibcood illaa ilmuhu ka hooseeyo 800 ml.

Haddii ilmuhu, sida uu cuno cunto badan, ka dib cabitaan ka yar 800ml oo ah caanaha dhallaanka leh 1.3 m fitamiin D

100 ml ama in ka badan maalin kasta, fitamiin D waa in dib loo bilaabaa maalin kasta, sida laga soo xigtay talooyinka Guddiga Caafimaadka.



www.healthservicestenen-egedal.dk

www.altomkost.dk

www.sst.dk -> Cuntada yar — laga bilaabo caanaha ilaa

cuntada qoyska ee guriga laga cuno.

4 - 6 bilood

Caanaha naaska ama caanaha caruurta

Barida cuntada qaadada marka loo bahdo:

Boorashka

Boorash laga sameeyay tusaale ahaan galay, bariis, qamadi, masago iyo rooti waa la siin karaa. Ha siinin maalin walba boorshka ka samaysan bariis. Cuntada uu ku jira gulitiinka waa in loo siiyaa si tartiibtartiib ah

Ukala bedbedel boorashyo kala duwan

Khudaarta

Waxaad siin kartaa cuno shiidan oo aad ooga shiiday baradho karsan, barookali karsany, karooto karsan, salaadka barasiilaha, isquwaaska ama kuwo kale.

Cuntada aad ugu shiiday guriga waa inaad ku dartaa dufan iyo caanaha caruurta, caruurta jirta 1 sanno

Fawaakihda/midhaha

Tufaaxa, ajaaska iyo muuska waa la siin karaa, siddo kale wax yar ayaa laga siin karaa xabxabka iyo beeryaha. Fawaakahada waxaa loo siin karaa iyada oo shiidan, karsan ama iyadoo siddeeda ah. Waxaa loo siin karaa sida boorashka oo kale, ama waxaa la siin karaa boorashka ka dib.

Ha ku darin cusbo cuntada ilmaha sannadka oogu horeeya

Ha siinin ilmaha malab sannadka oogu horeeya noloshiisa.

Koob biyo ah, marwalbaa oo uu cuntada qaato

6 - 8 bilood

Caanaha naaska ama caanaha caruurta

Boorashka

Boorash ka samaysan tusaale ahaan galay, bariis, qamadi, masago ama rooti waa la siin karaa

Ha siinin maalin walba boorshka ka samaysan bariis.

Cuntada uu ku jira gulitiinka waa in loo siiyaa si tartiibtartiib ah. Ukala bedbedel boorashyo kala duwan

Khudaarta

Waa la siin noocyada khudaarta kala duwan oo dhan. Marku ilmahu bilaabo inuu wax cuno, waxaad siin kartaa khudaar karsn, oo aad u jarjartay si yaryar. Sallaat, maluukhiya iyo fennikel waxaa kaliya oo la siin karaa 14 beriba mar. Digirta mideeda baroonka iyo cadaanka ahba, xumuska iyo cadaska waxaa laga siin karaa wax yar

Fawaakihda/midhaha

Noocyada fawaakihada kala duwan oo dhan waa la siin karaa, iyagoo shiidan, karsan ama fareesh ahba. Fawaakahada oo loo jarjaray si yaryar, waa la siin karaa ilmaha marka uu bilaabo inuu cuntada cuno.

Hilibka, Kaluunka iyo Ukunta

Hilibka shiidan waa kan ugu fiican Digaaga, kalkuunka, doofaarka, adhiga, waylaha iyo hilibka lo'ada. Kaluunka: Laakiska, kaluunka yaryar, tooskaha. Waa la siin karaa mararka qaar ukunta oo karkarsan. Cuntada diyaarka ah waa la siin karaa mararka qaar. Ka daa inaad siiso kaluunka waawayn, iyo tuunaha noocyadiisa kala duwan

Caanaha

Caanaha naaska ama caanaha caruurta

Rootiga, bariiska iyo baastada

Marka oo soo yara waynaado, waa la siin karaa rooti aan qolaf badan lahayn tusaale ahaan sida garhaams, sige, rootiga bonde-iyo landbrød. Bariiska iyo baastada waa la siin karaa mararka qaar

9 - 12 billood

Waxyaabaha laga sameeyo Caanaha

Caanaha naaska ama caanaha caruurta

Sii qiyaastii 1 dl oo caanaha lo'ada waqtiga cuntada

Waxaa lagula talinayaa inaad ka joojiso caanaha caruurta.

Ee dhalada marka uu sannad gaadho.

Caanaha dhanaan

waa la siin karaa ½ dl yoogadh ah oo naturel, ama kuwa adag ama A38, oo subagoodu yahay 3,5.

Caanaha dhanaan waa inay ugu badnaan ku jirann 3,5 borotiin ah 100g.

Rootiga

Ilmahaaga wuxuu bilaabi karaa inuu cuno rootiga hadda.

Waxaa lagu talinayaa in la siiyo rootiga qasharka leh, ee aan midhaha lahayn.

Waxyaabah la saarto rootiga: Subaga, boolsada, toorskaha, afokaadada, xumuska iyo mooska.

Waxaad tusaale ahaan u diyaarin kartaa karooto karsan, qajaar ama barbarooniga gaduudan.

Marka uu bilaabo inuu ilmahaago cuni karo cuntada adag, waxaa la siin karaa: Hilib iyo kaluun, ukun la karkariyay, jiiska, qajaarka, baradhada, cutada tufaaxa ka samaysan iyo waxa ka soo hara cashada qoyska.

Khudaarta iyo fawaakihda

Fawaakihda waa la siin karaa iyadoo loo jarjaray ama karsan, taasoo uu ruugi karo ilmaha Khudaarta sidoo kale iyadoo loo yaryareeyay, waa la siin karaa ilmaha, waxaa muhiim ah inuu liqi karo.

Hilibka

Ilmaha waa la siin karaa hilibka qoyska uu cuno, waxaa muhiim inuu ruugi karo ilmaha.

Bariiska iyo baastada

Waad siin kartaa ilmahaaga bariis, baasto iyo bulqurka, waxaadna la siin kartaa khudaar iyo hilib.

Hadda ilmahaaga wuxuu u baahan yahay in laga caawiyo, siduu cuntada afku galin lahaa.

Cuntada ilmahaaga waxay hadda qayb ka noqonaysaa cuntada qoyska cuno

Sii ilmahaaga waxyaabo badan oo dhadhano kala duwan leh.

1 - 3 sanno

Ha socoto inuu ka qayb qaato cuntada qoyska, waa inaad doortaan cunto caafimaad leh. 3 waqti cunto iyo 2 - 3 mar oo cuntada waawayn u dhaxaysa.

Caanaha

Laga bilaabo sannadka 1 aad, waxaa lagu talinaya in la siiyo caano khafiifka ah iyo kuwa dhanaan ee khafiifka ah, oo subagoodu yahay 1,5%.

Laga bilaabo sannadka 2 aad waa in la siiyaa caanaha subagoodu yar yahay sida caanaha miiniga ah, iyo sidoo kale kuwa dhanaan ee la midka ah.

Caanaha dhanaan, iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha waa la siin karaa markuu ilmahu dhaafo 2 sanno.

Waa in la siiyaa caanaha ugu yaraan 3,5 - 5 dl.

Cuntada waa inay kala duduwan tahay, oo ay ka kooban tahay afarta qaybood ee looga baahan yahay cunto wlbaa:

- Rooti, baradho, bariis iyo baasto
- Fawaakih iyo khudaar
- Hilib, kaluun, caano, jiis iyo ukun
- wax yar oo dufan ah.

Cuntada iyo cabitaanka waa inaysan ku jirin sokor badan, waayo sokorta badan waxay dhakhsaba ka dhigaysaa inuu ilmaha dhargo, oo uu energi helo, waxayna buuxinaysaa booskii cuntada saxda ah. Markuu ooman yahay biyo sii



Cuntada adag

Karootada iyo cuntooyinka adag, waxaa ilmaha la siin karaa markuu ilmaha gaadho 3 sanno, oo uu ilmahu si fiican wax u ruugi karo. Mar walbaa waxay ku xiran tahay koritaanka ilmahaaga, iyada ayaa xadidaysa waqtiga ugu fiican ee uu bilaabi karo cuntada.

Waa muhiim in waqtiyada cuntada ay tahay waqtiyo farxad iyo xiiso leh