KORODHKA MIISAANKA EE WAKHTIGA UURKA

Miisaanka caadiga ah, way haboon tahay haddii ay kuu kordhaan inta u dhaxeysa 11 iyo 16 kg kahor dhamaadka uurka. Miisanka kordhay wuu yaranaayaa haddii aad marka horeba buuran/cayilan tahay iyo haddii uu miisaankaagu hooseeyo way kayara badnaan doontaa. Ha qaadan cuntooyin is dhuubneysiin maadaama uu ilmahaagu heli doono nafaqo aad u yar.

CUN CUNTOOYIN KALA DUWAN

Dhamaan cuntooyinku waxay ku siiyaan nafaqooyin muhiim ah oo kala duwan, haddii aad cunto cuntooyin gaar ah tusaale; waxyaalaha caanaha laga sameeyay, hilib ama kalluun, ka hadal arrinkan marka aad marayso baaritaanada caafimaadka ama tallooyinka nafaqada. Cunida cuntada khudaarta ahi wali waa suurogal wakhtiga uurka iyo wakhtiga naas-nuujinta. Cunto ay ka maqan yihiin waxyaalaha laga sameeyo xoolaha (cuntada dadka khudaarta cuna) laguma talinin.

JIMICSI

Hllaali fayo-qabkaaga adigoo si joogto ah u sameynaya jimicsi tusaale, lugee, jimicsiga banaanka lagu sameeyo, jimicsiga hinduuga (yooga) ama aadida tub dheer (socosho). Jimicsigu wuxuu xiiso leeyahay markay cidi kula sameynayso. Si kastaba ha ahaatee wakhtiga uurka, waa inaad iska ilaalisaa inaad qaado wax culus ama isboortiga khatarta ee dhalin kara dhicitaan ama dhaawac.

Iskuday inaad lamaanahaaga ku darto cunitaanka cunto isku dheelitiran iyo inuu kula qaato hawo nadiifa.

NADAAFADA

Cuntada ceyriinka waxay dabiiciyan sidan kartaa jeermis. Taasi waxay la micno tahay - gaar ahaan wakhtiga uurka waa inaad raacdaa xeerarka nadaafada ee muhiimka ah: si fiican u meydh gacmahaaga iyo qalabka madbakha/kijinka; si gaar ah uga saar cuntada ceyriinka ah cuntooyinka kale; waxyaalaha laga sameeyay xoolaha ku rid talaagada hubso in hilibka, digaaaga, beedka/ukunta iyo kalluunka in ku filan la kuleyliyay.

XASAASIYADAHA

Kaliya ka fagow cuntooyinka haddii uu dhakhtarkaagu ku sheegay inay leeyihiin xasaasiyad ama u dulqaadasho la'aan. Haddii kale waxaad xadidi doontaa cuntadaada taas oo aan muhiim ahayn.

NAAS-NUUJINTA

Naas-nuujintu waa nafaqeynta ugu fiican ee suurogalka ah iyo ugu dabiicisan ee ilmahaagu heli karo, waxaanay isaga ama iyada siisaa bilow nololeed oo fiican. Dhallaanka caafimaadka qaba uma baahna wax aan ka ahayn caanaha naaska lixda bilood ee ugu horeeysa.

Wakhtiga uurka iyo naas-nuujinta waxaad u baahantay fiitamiino badan iyo badi macdanaha. Baahida loo qabo tamar (kaloori) dheeraad ahi kaliya waxay badataa wixii ka danbeeya bisha afraad ee uurka waxaanay soconaysaa Ilaa iyo dhamaadka uurka iyo wakhtiga naas-nuujinta. Ciir, cantoobo laws ah iyo miro ayaa kugu filan si ay u daboosho baahidan dheeraadka ah.

Qoraal faahfaahsan oo ku saabsan mawduucan ayaa si bilaash looga heli karaa BLV.

MACLUUMAAD DHEERAAD AH:

- Macluumaad caafimaadka oo ku qoran luqado bada: Laanqeyrta Cas ee Swiss: **migesplus.ch**
- Macluumaad ku saabsan xasaasiyada: Xarunta Xasaasiyada ee aha! **aha.ch**
- Tallada Hooyada – iyo Aabaha **muetterberatung.ch**
- Kooxaha wada-hadalada ee dumarka oo ku saabsan kahortaga iyo kor u qaadida caafimaadka oo luqado badan ah: **femmestische.ch**
- Bulshada Nafaqada ee Swiss SGE: **sge-ssn.ch**
- Iskaashatada Umulisooyinka ee Swiss **hebamme.ch**
- Iskaashatada Lataliyayaasha Nafaqada ee Swiss **svde-asdd.ch**
- Kor u qaadida Naas-nuujinta ee Swiss **stillfoerderung.ch**

Bulshooyinka Xirfadoolayaasha ah

- Bulshada Cudurada Haweeka iyo Gargaarka Dhalashada ee Swiss SGGG: **sggg.ch**
- Bulshada Dhakhaatiirta Carruurta ee Swiss SGP: **swiss-paediatrics.org**

WAXAAN KUU RAJEYNAYNAA WAKHTI UUR IYO NAAS-NUUJIN OO FARXAD LEH!

LA XIRIIR

Telefoon. +41 (0)58 463 30 33 Iimayl: info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, **Somali**, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, **somali**, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, **somalo**, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.SOM 7/2025

NAFAQADA

KU SAABSAN UURKA IYO WAKHTIGA NAAS-NUUJINTA

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and Veterinary Office FSVO

BILAABMASHADA NOLOSHA EE UGU FIICAN

Waxaad ilmahaaga siin kartaa bilaabashada nolosha ee ugu fiican adigoo qaadanaya cunto isku dheelitiran wakhtiga uurka iyo marka aad naas-nuujineyso. Ku salee tan sawirka nafaqada ee Swiss: waxaad u baahantay xaddi badan oo cuntooyinka ku yaala xaga hoose ee sawirka iyo xaddi yar oo cuntooyinka ku yaala xagga sare.

Wakhtiga uurka isticmaal mabda'an: Ha cunin in libin laab ah, cun sidoo in kale cunto libin laab fiican!

TALLOOYINKA UURKA IYO WAKHTIGA NAAS-NUUJINTA

- **Cabbitaannada** ▶ Si joogto ah u cab. Biyaha ayaa ugu fiican.
  1–2 litir maalintii
- **Miraha iyo khudaarta** ▶ Midab leh iyo xilliyeed.
  5 qaado maalintii
- **Badeecooyinka badarka iyo baradhada** ▶ Doorbida waxyaabaha badarka oo dhan.
  3 qaado maalintii
- **Waxyaabaha caanaha laga sameeyo** ▶ Waxaan doorbidayaa inaan la macaanayn.
  2–3 xabbo maalintii
- **Hilibka, ukunta, hilibka, iyo cuntooyinka kale** ▶ Ku raaxayso noocyo kala duwan. Digirta si joogto ah.
  1 qaado maalintii
- **Miraha iyo iniinaha** ▶ Ku raaxayso qadar yar maalin kasta.
  1 cantoobo yar maalintii
- **Saliida iyo dufanka** ▶ Door bida saliidda khudradda.
  2 qaado oo qaado ah maalintii
- **Cabitaanada macaan, nacnac, iyo cunto fudud oo milix leh (ikhtiyaar)** ▶ Qadar yar.
  0–1 qaadasho maalintii

LALA SOCON DOONO

Lagu taliyay (green) · Mar-mar (orange) · Ka fagow (red)

		Wakhtiga Uurka	Wakhtiga Naas-nuujinta
Cuntooyinka	Lagu taliyay	Qaado foolik aysiidh (folic acid) oo ah qaabka kiniinka (400 maykrogaraam maalin kasta), waxa haboon inaad bilowdo marka ugu horeyso ee aad qorsheynayso inaad ilmo dhasho iyo ilaa dhamaadka todobaadka 12aad ee uurka foolik aysiidh waxay muhiiim u tahay koboca caafimaadka leh ee nidaamka dareenka ilmahaaga.	
	Lagu taliyay	Qaado Fiitamiin D oo qaab dhibco ah, qof khabiir ah kala hadal qiyaasta/dooska. Fiitamiin D wuxuu muhiim u yahay koboca caafimadka leh ee lafaha.	
	Lagu taliyay	Haddii aad u baahantay inaad qaadato nafaqooyinka dheeraadka ah ee sida Ayroon, Omeega-3 faati aysiidh (Omega-3 fatty acid) ama Fiitamiin B12 kala hadal dhakhtaarkaaga ama latalinta nafaqada marka aad booqato.	
	Lagu taliyay	Isticmaal milix leh ayoodhayn. Haddii aad qaadato kaabis, hubi inay ku jiraan iodine.	
	Lagu taliyay	Omeega-3 faati aysiidh ayaa muhiim u ah kobcaha caafimaadka leh ee maskaxda iyo indhaha. Si joogto ah u cun kalluun saliid leh iyo sidoo kale saliida rapeseed iyo laws (gaar ahaan lawska dhirta).	
Cabitaanada	Mar-mar	• U cab si aan joogto ahayn cabitaanada ay ku jirto kaafeyn sida qaxwaha, Shaaha madow iyo ka akhtarka ah, shaaha la qaboojiyay, cabitaanada koolaha ama cabitaanada qaxwaha caanaha-lagu diyaariyay – tusaale; ugu badnaan 2 koob oo qaxwe ah ama ugu badnaan 4 koob oo shaah madow ama akhtar ah maalintiiba.	
	Ka fagow	• Ka fagow cabitaanada tamarta iyo cabitaanada ay ku jiirto kuwinayn (quinine) sida biyaha toonik (tonic) ama liin qadhaadh.	
Miraha iyo Khudaarta	Lagu taliyay	Biyo socda si fiican ugu meydh khudaarta, saladhka, geedaha iyo miraha.	
Caanaha iyo waxyaalaha caanaha laga sameeyay	Ka fagow	Ka fagow: · Caanaha aan la karkarin · Burcad jilicsan iyo burcadka yara jilicsan ee laga sameeyay lo'da, idaha iyo caanaha riyaha (caanaha la karkariyay iyo kuwa aan la karkarin) · Feta · Burcadyada buluuga ah sida gorgonzola	
	Lagu taliyay	Kuwa lagu taliyay waa, tusaale.: · Caanaha la karkariyay iyo kuwa UHT · Ciir, kefir (laga sameeyay caano la karkariyay) · Burcadka labeenta sida mozzarella, quark, burcadka cottage (laga sameeyay caano la karkariyay) · Burcadka adag (laga sameeyay caano la karkariyay iyo kuwo aan la karkarin)	
Hilibka, kalluunka, beedka	Ka fagow	Ka fagow waxyaala xoolaha laga sameeyay ee ceyriin ama si fiican aan loo karin sida: · hilibka ceyriin · hilibka ridqan ee duuduban sida Landjager, Salami · hilibka doofaarka ee ceyriin · kalluunka ceyriin sida sushi, kalluunta qolofta leh oo ceyriin · waxyaalaha laga sameeyo kalluun sida kalluunka la qiijiyay sida kalluunada la qiijiyaya ee salmon ama trout · Waxyaalaha leh beed ceyriin tusaale; Tiramisu<	
	Ka fagow	Ha cunin wax beer ah saddexda bilood ee ugu horeeya uurka. Beerku wuxuu ka koobanyay Fiitamiino A badan kaas horaant uurka horseedi kara cillado.	
	Mar-mar	• Kaliya cun mar-mar kalluunka tuuna iyo kalluunada dibada laga keeno.	
	Lagu taliyay	• Kalluunada lagu taliyay waa tusaale; salmon, tuunada qasaacadeysan, sardines, anchovies iyo herring.	
	Lagu taliyay	• Isku badbadal noocyada kalluunka ee kala duwan.	
	Ka fagow	Ha cunin sida deerada, hilibka deerada ama duurjoogta daaqda. Waxay yeelan kartaa birta ledh taas oo dhaawaci karta nidaamka dareenka ee ilmahaaga.	
Cabitaanada Khamriga	Ka fagow	Ha isticmaalin	Ka fagow / Mar-mar: Ka fagow ama marmar cab xaddi yar
Tubaakada iyo qiiqa tubaakada	Ka fagow	Ha isticmaalin	

Dhakhtarkaaga ama tallada nafaqada kala hadal su'aalaha shakhsiga ah (xagga hoose ka eeg wixii macluumad intaa dheer).