

NAFAQADA KU SAABSAN UURKA IYO WAKHTIGA NAAS-NUUJINTA



KORODHKA MIISAANKA EE WAKHTIGA UURKA

Miisaanka caadiga ah, way haboon tahay haddii ay kuu kordhaan inta u dhaxeyso 11 iyo 16 kg kahor dhamaadka uurka. Miisanka kordhay wuu yaranaayaah 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 (socoshio). Jimicsigu wuxuu xiiso leeyahay markay cidi kula sameynayso. Si kastaba ha ahaatee wakhtiga uurka, waa inaad iska ilaalisaan inaad qaado wax culus ama isboortiga khatarta ee dhalin kara dhiciitaan ama dhaawac.

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

NADAAFADA

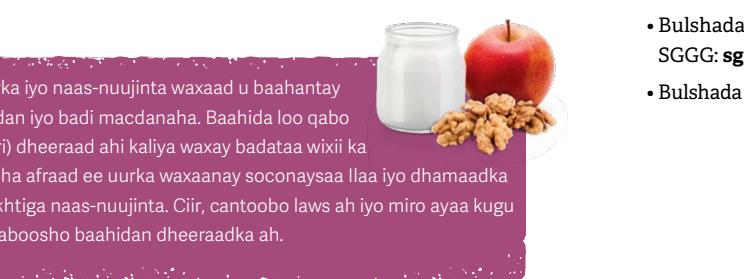
Cuntada ceyriinka waxay dabbiiciyan sidan kartaa jeermis. Taasi waxay la micno tahay - gaar ahaan wakhtiga uurka waa inaad raacdaa xeerarka nadaafada ee muhiimka ah: si fiican u meydh gacmahaaga iyo qalabka madbakha/kijinka; si gaar ah uga saar cuntada ceyriinka ah cuntooyinka kale; waxyaalaha laga sameeyay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

XASAASIYADAH

Kaliya ka fagow cuntooyinka haddii uu dhakhtarkaagu ku sheegay inay leeyihii 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 dabiciisan 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 waaad 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 lila 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: Laanqeyrtta 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: femnestische.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 Carruurga ee Swiss SGP: swiss-paediatrics.org

WAXAAN KUU RAJEYNAYNA 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

8/2020



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

MACAANKA & DHANAANKA: oo xaddiyo yar ah.

OILSLE, DUXDA IYO LAWSKA: Maalin kasta 2-3 qaadada miiska ah oo saliidaa khudaarta ah tusaale; saliida rapeseed, saliidi saytuun iyo u cun cantaabo yar oo laws ah tusaale; lawska dhirta, subaga/margariin - si aan joogto ahayn.

WAXYAALAH A LAGA SAMEEYO CAANAH, HILIBKA, KALLUNKA, BEEDKA & TOOFUU:

3 qeybood of waxyaalah laga sameeyay caanaha iyo 1 qeyb oo ah hilib/ukumo/beed/toofuu/qamadi karsan (hilibka dadka khudaarta cuna)/rashin borotin ka buuxa(quorn) (oo bedel u ah hilibka) oo maalin kasta ah.

WAXYAALAH A LAGA SAMEEYO HEEDA, BARADHADA & DIGIRTA: Maalin kasta 3-4 qeybood tusaale; rooti/bariis/misir/masago/cajiin isku day inaad doorato waxyaalah laga sameeyay qamadiga.

MIRAA & IYO KHUDAARTA: ugu yaraan 5 qeybood (5 cantoobo) maalin kasta.

CABITAANADA: Dooro biyo iyo miraha iyo shaaha dabiciiga ah oo aan la macaaneyn. Cab wakhtiga uurka 1.5-2 litir maalintii iyo ugu yaraan 2 litir wakhtiga aad naas-nuujinayso.



LALA SOC CON DOONO

Wakhtiga Naas-nuujinta

Cuntooyinka

Qaado foolik aysiidh (folic acid) oo ah qaabka kinijinka (400 maykrogaram maalin kasta), waxa haboon inaad bilowdo marka ugu horeyso ee aad qorsheyneyso inaad ilmo dhasho iyo ilaa dhamaadka todobaadka 12aad ee uurka foolik aysiidh waxay muhiim u tahay koboca caafimaadka lehee nidaamka dareenka ilmahaaga.

Qaado Fittamiin D oo qaab dhibco ah qof khapiir ah kala hadal qyaasta/dooska. Fittamiin D wuxuu muhiim u yahay koboca caafimadka leh ee lafta.

Haddii aad u baahantay inaad qaadato nafaqoyinka dhieraadka ah ee ida Ayroon. Omeeega-3 faati aysiidh (Omega-3 fatty acid) ama Fittamiin B12 kala hadal idhakhtaarkaaga ama latalinta nafajadaa marka aad boqato.

Isticmaal milix leh ayoodhayn.

Omeeega-3 faati aysiidh ayaa muuum u ah kobcaha caafimaadka leh ee maskaxda iyo inhhaha. Si joogto ah u cun kalluun saliid leh iyo sidoo kale saliida rapeseed iyo laws (gaar ahaan tawka dhirta).

Cabitaanada

• U cab si aan joogto ahayn cabitaanada ay ku jiito kaafeyn sida qaxwaha. Shaaha madow iyo ka akharka ah, shaaha la qaboojiyay, cabitaanada koolaha ama cabitaanada qaxwaha caanaha-jegu diyaariiyay - tusaale; ugu badmaan 2 koob oo qaxwe ah ama igu badnaan 4 koob oo shaah madow ama akhtar ah maalintiba.

• Ka fagow cabitaanada tamarta iyo cabitaanada ay kujiito kuwinayn (quinine) sida biyaha toonik (tonic) ama liin qadhaadh.

Biyo socda si fiican ugu meydh khudaarta, saladhka, geedaha iyo miraha.

Caanaha iyo waxyaalah caanaha laga sameeyay

Ka fagow:
• Caanaha aan la karkarin
• Burcad jillicsan iyo burcadka yara jillicsan ee laga sameeyay lo'da, idhaa iyo caanaha ri'aha (caanaha la karkariyay iyo kuwa aan la karkarin)

• Burcadaya buluuga ah sida gorgonzola Kuwa lagu taliyay waa, tusaale:
• Caanaha la karkariyay iyo kuwa UHT
• Cil, 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)

Miraha iyo Khudaarta

Ka fagow waxyadaa xoolaaha laga sameeyay ee ceyriin ama siifian aan loo karin sida:

- hilibka ceyriin
- hilibka ridqan ee duuduban sida Landjager, Salami
- hilibka doofaafka ee ceyriin
- kalluunka ceyriin sida sushi, kalluunta qolofta leh oo ceyriin
- waxyaalah laga sameeyo kalluun sida kalluunka la qijiyay sida kalluunada la qijiyay ee salmon ama trout ceyriin
- waxyaalah laga sameeyay caano la karkariyay iyo herring
- Hilibka wuxuu ka koobanay Fittamiin A badan kaas horaant uukha horseedi kara cillado.

Hilibka, kalluunka, beedka

- Kaliyi cuun sida derada, hilibka deerada ama duurjoogta daadqa. Waxay yeelan kartaa birta leeh taas oo dhaawaci kartaa niidaamka dareenka ee ilmahaaga.

Cabitaanada Khamriga

- Ha cunin sida derada, hilibka deerada ama duurjoogta daadqa. Waxay yeelan kartaa birta

Tubaakada iyo qiiqa tubaakada

- Dhakhtarkaaga ama tallada nafaqada kala hadal su'aalah shakhsiga ah (xaga hoose ka eeg wixii maciummad intaa dheer).

Ka fagow ama marmar cab xaddiyar

- Ka fagow ama marmar cab xaddiyar