Niitty2

Euroopan unionin osarahoittama

Nafaqada ilmaha ka yar 1 sano
Nuujin
Bilowga cunista cuntada adag

Alle 1-vuotiaan ravitsemus
Imetys ja kiinteiden ruokien aloittaminen
(somali)

Tampereen ammattikorkeakoulu
Pirkanmaan hyvinvointialue
TAMPERE

NUUJIN

- Naasnuujin buuxda ayaa lagula taliyaa ilaa da'da 4-6 bilood. Inta lagu jiro nuujinta buuxda, ilmuhu wuxuu nafaqo ka helaa caanaha oo keliya. Caanaha ka sokow wuxuu cunuggu u baahan yahay fitamiin D.
- Nuujintu waxay ka qayb qaadataa isdhexgalka hore ee hooyada iyo dhallaanka.
- Nuujintu waxay ilmaha ka ilaalisaa caabuqyada waxayna taageertaa koritaanka mindhicirrada ilmaha. Nuujintu waxay ilmaha ka yareysaa halista cudurrada badan ee kala duwan.
- Nuujintu waxay kaloo taageertaa caafimaadka hooyada, waxayna ka caawisaa inay ka soo kabsato dhalmada.
- Nuuji ilmaha ugu yaraan 8-12 jeer maalintii.
- Sidoo kale nuujinta habeenkii waa muhiim. Waxay caawisaa hoorida caanaha.
- Waa caadi in ilmuhu si is daba joog ah u naaska nuugo mararka qaarkood. Markaa ilmuhu wuxuu hubinayaa, in cadadka caanahu ay ku filan yihiin ilmaha.
- Ilmuhu inta badan uma baahna biyo. Cimilada kulul, waa muhiim inaad si joogto ah ilmaha caano u siiso.
- Ilmuhu uma baahna casiir.

Nuujintu waxay taageertaa caafimaadka ilmaha iyo hooyada.

Naasnuujin buuxda ayaa lagula taliyaa ilaa da'da 4-6 bilood.

La soco calaamadaha gaajada ilmaha. U nuuji ilmaha hadba baahidiisa.

JOOJINTA NUUJINTA

- Waxaa lagula taliyaa in Ilmaha la nuujiyo illaa 12 bilood. Hadii ay hooyadu rabto, nuujinta maalinti waa sii wadi karaa.
- Ugu dambayn marka uu jiro 6 bilood, waxa muhiim ah marka laga soo tago caanaha in aad ilmaha siiso cuntooyin kale si uu u helo dhammaan nafaqooyinka lagama maarmaanka ah.
- Ilmaha sanad jirka ahi caano habeenkii uma baahna. Joojinta nuujinta habeenkii marka ay da'diisu tahay 1 sano waxay yaraynaysaa halista suuska ilkaha.
- Waxaad hagitaan ku saabsan joojinta nuujinta weydiin kartaa rugta daryeelka caafimaadka dhallaanka iyo hooyada.

ISTICMAALKA CAANAHA ILMAHA LOOGU BEDELO KUWA NAASKA HOOYADA

- Jos rintamaito ei riitä vauvalle tai jos äiti ei halua imettää, annetaan vauvalle rintamaidon lisäksi äidinmaidonkorviketta.
- Haddii caanaha naaska aysan ku filneyn ilmaha ama haddii hooyadu aysan rabin inay nuujiso, ilmaha waxaa caanaha naaska loogu daraa beddelka caanaha hooyada.
- Waxaad ka heli kartaa talooyin ku saabsan sida loo isticmaalo beddelka caanaha hooyada (korvikemaito) isbitaalka hooyada ama rugta daryeelka hooyada iyo dhallaanka.
- Caanaha caadiga ah ee lo'da iyo cabitaannada dhirta ka sameeysan kuma haboona ilmaha da'doodu ka yar tahay 1 sano.

FITAMIIN D

- Marka ilmuhu gaaro 2 toddobaad, waxaa maalin kasta la siiyaa fitamiin D. ilmuhu wuxuu u baahan yahay 10 microgram oo fitamiin D ah maalintii.
- Haddii ilmaha la siiyo beddelka caanaha hooyada wax ka badan 500 maalin kasta, fatamiin D yar ayaa la siiyaa.
- Sii ilmaha fitamiin D:ga dhibco ahaan. Ku buufinta laguma talinayo sababta oo ah cadadka buufintu sax ma aha.

Ilmaha waxaa la siiyaa 0-500 ml oo ah beddelka caanaha hooyda maalintii.	**FITAMIIN D 10 microgram**
Ilmaha waxaa la siiyaa 500-800 ml oo ah beddelka caanaha hooyda maalintii.	**FITAMIIN D 6 microgram**
Cunnuga waxaa beddelka caanaha hooyda la siiyaa in ka badan 800 ml maalintii.	**FITAMIIN D 2 microgram**

BILOWGA CUNISTA CUNTADA ADAG

Cunnuga 4 ilaa 6 bilood jirka ah

- Cunnuga waxaa cunnooyinka adag lala siin karaa caanaha naaska ama baddelka caanaha hooyda da'da u dhexeysa 4 ilaa 6 bilood
- Nuujinta ama siinta baddelka caanaha hooyda waa muhiim in la sii wadaa inta uu cuunugu ku tababaranayo cunista cuntooyin kale. Caanaha ayaa weli ah cuntada ugu muhiimsan ee ilmaha.
- Sii cunnuga bilowga hore cuntada adag ee caadiga in yar oo qaadada shaaha leeg. Marka hore sii caanaha ka dibna cunto adag.
- Marka hore, cuntada waxaa la siin karaa 1 ila 2 jeer maalintii. Markuu dhalaanku korayo, qiyaasta cuntadiisu way sii kordheysaa.
- Cuntooyinka ugu horreeya waa khudaar la kariyey ama la uumiyey iyo sidoo kale miraha iyo furuutka.

Khudaarta ama miraha la kariyey ama la uumiyey	**Furuutka iyo miraha**
baradhada, karootada, kaabashka cad ”cauliflower”, basbaaska aan kululeyn, barokooli, galley, brussels sprouts, qajaar, zucchini (qajaar), kaarootaha cad, baradho macaan, tamaandho, rutabaga (iswidhish), dabacasaha caddaanka ah	Istarawberi , Rasberi, Buluuberi, Currants, Guusberi, miraha hilla (lakka), Lingonberi, mirta cranberry, mirta rosehip, Muuska Tufaax Cambaruudka liin-madaw, Cananaaska Kiwi Khuukh, abricot, Miraaha liintaqareyaal, Cambe laf

- Adiga ayaa shiidan kara ama dukaanka ayaad ka soo iibsan kartaa isaga oo diyaarsan. Ugu horeyntii, shiidistu waa in ay noqtaa mid jilicsan oo siman. Waxa kale oo aad barafeyn kartaa raashiinka shiidan ee guriga lagu sameeyo.
- Miraha la barafeeyey ee wadanka dibadiisa laga keeno 5 daqiiqo ayaa la kululeeyaa ama 2 daqiiqo ayaa la kariyaa ka hor isticmaalkooda.
- Cunnuga ku sii cuntada qaadadiisa. Ha la wadaagin cunnuga qaadada.

Ilmo 5 bilood jir ah

- Waxaad ilmaha siin kartaa boorish iyo alaabada kale ee badarka laga sameeyey.
- Waxaad cunnuga siin kartaa hilib, kalluun, digaag, iyo ukun.
- Bilowga, hilibka, kalluunka ama digaagga waxaa la siiyaa hal qaaddo yar oo lagu daro khudaar la shiiday. Ilmo weyn waxaa la siin karaa 1 ilaa 1.5 qaaddo weyn hal mar.
- Sii ilmaha hilib, kalluun, digaag iyo ukun si fiican loo kariyey oo aan cusbo lahayn.

Boorash iyo waxyaabaha kale ee badarka	**Hilib, kalluunka, digaag, ukun**
Boorash, qamadi, shaciir, qamadiga, qamadiga speltti, bariis, heedda madaw, millet	doofaarka, hilibka lo'da, digaagga, turki, hilibka adhiga, hilibka ugaarta, kalluunka, ukun

Ilmo 6 bilood jir ah

- Ugu dambayn marka uu jiro 6 bilood, waxa muhiim ah marka laga soo tago caanaha in aad ilmaha siiso cuntooyin kale si uu u helo dhammaan nafaqooyinka lagama maarmaanka ah.
- Siin ilmaha marka hore cunto adag, ka dibna sii caano.
- Si ilmaha yar cunto shiidan oo qallafsan, oo leh qaybo yaryar oo ku jira.
- Tuttipullosta annetaan vauvalle vain maitoa.
- Ilmahu wuxuu ku tababaran karaa isagoo isticmaalaya koob caadi ah ama koobka tubada dhuuban ee dhuuqo leh. Caano keliya ayaa dhallaanka dhalada masaasadda laga siiyaa.
- Ilmuhu wuxuu wax la cunaa qoyska intiisa kale. Wuxuu baranaayaa cuntooyinka guud, wuxuuna la qabsanaayaa qaab cunto oo joogto ah.

Digir cagaar, misir, digir, tofu iyo barootiinada kale ee dhirta laga sameeyo ee aan cusbo lagu darin. 	**Lowska iyo yicibta aanay cusbo ama sonkori ku jirin. Shiid oo raashinka kale ee la shiidey ugu dar.**

Ilmo 10 bilood jir ah

- Dhalaanka waxaa la siin karaa caanaha dhanaan ee aan dufanka lahayn ama dufanku ku yar yahay, sida caano qamiirsan, caano ciir ah, caanofadhi, caano ciir ah iyo faarka caanaha. Dooro cuntada caanaha ka sameysan ee aan sonkorta lagu darin.
- Caanaha caadiga ah waxaa loo isticmaali karaa cunto karinta.
- Cunugga waxaa sidoo kale la siin karaa cabitaano dhir ka sameysan ama caanofadhi dhir ka sameysan oo lagu daray kalsiyum, fitamiin D iyo fitamiin B. Hubi in aan sonkor lagu darin. Cabitaanka bariiska laguma talinaayo in cabitaan cunto ahaan loo siiyo ilmaha.
- Ilmuhu marka uu 1 sano jiro, wuxuu cabbi karaa caanaha lo'da oo aan dufan lahayn ama dufanku ku yar yahayn.
- Cunto si joogto ah u Sii, 4 ilaa 5 goor maalintii.
- Cuntada in mar dambe loo shiido uma baahna. In cuntada fargeeto loogu jarjaro ama jilciyo ayaa ku filan.

FARO KU CUNISTA

- Marka cunugu si toos ah u fariisan karo, madaxana kor u qaadi karo oo uu alaabta qabsan karo, waxaad siin kartaa cuntooyin uu iskiis saxan ugu cuni karo. Waxay cunnuga ka taageertaa horumarinta xirfadaha gacanta.
- Marka ilmaha loo ogolaado inuu keligiis wax cuno, wuxuu dhadhamin karaa cuntooyin kala duwan hadba sida uu rabo.
- Cunuggu markuu wax cunaayo wuxuu ku fariistaaa kursiga cuntaysiinta oo ku habboon cabirka cunugga.
- Sii dhallaanka gabalo waaweyn oo jilicsan oo cunto ah si uu si fiican ugu qabsan karo. Marka wax garadka ilmuhu kor u kaco, waxaad siin kartaa gabalo yaryar oo cunto ah.
- Waxaad siin kartaa, tusaale ahaan, khudaar la kariyey, baasto, gabalo furuutis ah ama miro.
- Waa muhiim in la ilaaliyo ilmaha inta ay cuntada cunaayaan. Ha siin cuntooyin khatar mergasho keeni kara. Cuntooyinka noocaas ah waxaa ka mid ah, tusaale ahaan, lowska ama canabka dhan.
- Ilmahu wuxuu ku tababaran karaa isagoo isticmaalaya koob caadi ah ama koobka tubada dhuuban ee dhuuqo leh.

DHADHAMINTA DHADHAMO CUSUB

- Ilmuhu wuxuu marka hore karaa inuu ka fogaado dhadhamada cusub. Waa caadi in rabitaanka cuntada ee cunnugu uu is beddelo. La qabsashada dhadhan cusub waxay u baahan kartaa 10 - 15 dhadhamis.
- Soo bixitaanka Ilkuhu waxay saameyn karaan rabitaanka cuntada ee ilmaha. Cunnuga markaa waxaa la siin karaa cunnooyin qabow.
- Waxaa muhiim ah in cunuggu ka qeyb qaato cunto wada cunida qoyska. Cunuggu markaa wuxuu la qabsanaayaa habka cuntada joogtada ah, wuxuuna bartaa cunto wada cunida qoyska.

KA FOGEEY KUWAN CUNTADA CARRUURTA EE KA YAR 1 SANO

Milix iyo sonkor

- Cusbada lama siiyo ilmaha ka yar 1 sano sababtoo ah kelyaha ilmuhu weli ma awoodaan inay farsameeyaan.
- Cuntada ilmaha waxaa lagu dari karaa buhaaraad aan cusbo lahayn, sida dhir la qalajiyey ama filfil.
- Isticmaalka sonkorta badan waxay kordhisaa khataraha caafimaadka waxayna sababi kartaa suuska ilkaha.
- Iska ilaali cuntooyinka ay sonkortu ku badan tahay. Kuwan waxaa ka mid ah, tusaale ahaan:
  - Caano fahigadhadhanka loo yeelay iyo macmacaan jilicsan
  - Cabitaanka
  - Miraha la qalajiyey ee la sokoreeyey
  - Badarka (xabuub) oo sonkor lagu daray
- Cabitaanka sonkor ha ku darin
- Dhalaanka malab ha siin. Malabka waxaa ku jiri kara bakteeriyo halis u ah dhalaanka.

Cuntooyinka kale ee ah in laga fogaado:

- Iniinyaha dhir saliideedka, sida iniinyaha dhircawseedka ama gabbaldayaha
- Qorfe shiineys
- Sooseejyada iyo hilibka rootiga la dul saarto
- Raashinka beerka ka sameysan
- Beedroot, caleen saladh, kabooshka shiinaha, kaabash caleen, kaabash cad, qoorqoor, radish, seler baalka leh, fenkol, xawaash cusub
- Biqilada
- Caano karkarin jeermis looga dilay
- Baradhada xilliga hore ee xagaaga soo go'da
- Nooc barkin waraabaha/boqoshaaga ka mid ah
- Geed-badeed laga sameeyey
- Dhir laga sameeyey, cabitaan dhireed
- Boorish badarka ceeriin iyo iniinyo cayriin ah

Euroopan unionin osarahoittama

Mashruuca Niitty 2 – 2023–2026

Wadajir u taageeridda nolol maalmeedka wanaagsan ee qoysaska muhaajiriinta

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan mashruuca: https://projects.tuni.fi/niitty2/

Bogga agabka macluumaadka ee qoysaska: tuni.fi/perheinfo

Tilmaamahani waxa uu ku salaysan yahay tilmaamaha nafaqeynta ee uu soo saaray deegaanka bad qabka ee Pirkanmaa: Nafaqada carruurta da'doodu ka yar tahay 1 sano laga bilaabo nuujinta ilaa cuntada qoyska. La cusbooneysiiyay bisha 11aad ee 2024. https://www.pirha.fi/documents/d/hyvinvointiaelintavoilla/syomisen-iloa-yhdessa-leikki-ikaisen-kanssa

Ilaha kale iyo macluumaad dheeraad ah:
Neuvokas perhe. https://neuvokasperhe.fi/syominen/
THL. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. https://www.julkari.fi/handle/10024/137459

Sawirro: Pixabay 18.2.2025, Niitty 2 -mashruuc, ©Syda Productions, whitestorm, New Africa, STOCK IMAGES STALL, fotoduets, Igor Nikushin, Evgeniya Primavera, Al-mamun – stock.adobe.com

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE