Niitty2

Euroopan unionin osarahoittama

Cuntada iyo talooyinka nafaqo ee loogu talagalay ilmaha yaryar

Talooyin ku socda waalidiinta

Pienten lasten ruokailu ja ravitsemussuositukset
Vinkkejä vanhemmille
(somali)

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE

CUNTO WADA CINIDA QOYSKA

- Carruurta ka weyn hal sano waxay la cuni karaan cuntada qoyska, sidoo kale way cabi karaan caano caadi ah.
- Waa muhiim in qoyska oo dhami ay wax wada cunaan. Ilmuhu wuxuu ku daydaa xubnaha kale ee qoyska.
- Waalidiinta ayaa go'aamiya cuntada qoyska laga cuno iyo waqtiga la cunayo. Ilmaha ayaa go'aamin kara inta uu rabo inuu cuno.
- Markaad wax cunayso, waa muhiim inaad cuntada iyo wax u cunista si wanaagsan uga hadasho.
- Alaabta lagu ciyaaro, telefoonada, iyo qalabka kale waa laga fogeeyaa miiska cuntada wakhtiga cuntada. Markaad wax la cunaayo, waa muhiim in diirada saarto wax cunista iyo wada jirka.

LA QABSIGA DHADHANADA CUSUB

XIRIIRKA ILMAHA IYO CUNTADA

- Ku dhiiri geli ilmahu inuu tijaabiyo cuntooyin cusub U sheeg ilmaha cuntooyin kala duwan iyo magacyadooda. Ha ku cadaadin hana ku qasbin ilmaha inuu wax cuno.
- Ilmuhu had iyo jeer ma jecla inuu tijaabiyo dhadhamo cusub. Waa wax caadi ah in ilmaha rabitaankiisa cuntadu is bedelo. Mararka qaarkood ilmuhu wuxuu cunaa oo kaliya cunto yar.
- Cuntooyinka cusub waxa lagu baran karaa dhadhamin, urin, eegid, iyo taataabad. La qabsashada dhadhan cusub waxay u baahan kartaa 10 - 15 dhadhamis.
- Ilmaha bar in jirka oo dhami uu yahay mid qiimo leh oo gaar ah. Iska ilaali in aad faallo ka bixiso miisaanka ama qaabka jirka marka ilmahu ku maqlaayo.

QALABKA CUNTADA LAGU CUNO

- Ku dhiiri geli ilmaha inuu iskii wax u cuno, xataa haddii uu noqon karo mid isku qasan.
- Ilmaha ku sii cabitaanka koob, bakeeri ama koobka tubada yar biyaha lagu cabo leh.
- Ilmuhu mar dambe uma baahna masaasad. Mujurucyada (tutti) waa in la joojiyaa ugu dambayn marka ilmuhu gaaro 2 sano.
- Isticmaalka masaasada iyo mujurucu waxay saameyn kartaa booska ilkaha. Waxay kaloo kordhisaa halista suuska ilkaha.

WAQTIYADA CUNTADA EE JOOGTADA AH

- Waqtiyada cuntada ee joogtada ahi waxay ilmaha u keenaan ammaan, waxayna ka caawiyaan ilmaha inuu awoodo ku hawlnaanta maalinlaha ah.
- Markuu ilmahu si joogto ah cunto u helo, heerka sonkorta dhiigu wuxuu ahaanayaa mid deggan, gaajaduna ma keento xanaaq iyo caro xoogan. Cunto cunista joogtada ahi waxay kaloo taageertaa hurdada fiican.
- Mararka qaarkood cadadka cuntada ilmaha ayaa noqon karta mid yar. Haddii ilmuhu si fiican u korayo, tamar badan yahay oo caafimaadkiisu fiican yahay, waalidku inta badan uma baahna inuu ka welwelo cunto yaraantiisa.
- Sii ilmaha cunto 2-4 saacadoodba mar, isu geyn 5 cunto maalintii.
    - quraac, qado, casariye, casho, casho fudud
- Marka ay tahay wakhtiga cuntada oo Kaliya ilmaha cunto sii. Ka fogow wax cunto ah inta u dhaxaysa waqtiyada cuntooyinka. Markaas, ilmuhu wuxuu helayaa wakhti uu ku gaajoodo, cuntaduna way u dhadhameysaa. Cunista inta u dhaxaysa cuntooyinku waxay kordhisaa halista suuska iligga.
- Ilmaha haraadka u sii biyo.

DIYAARINTA CUNTADA CUNUGGA

Cuntada kala duwani waxay taageertaa korriinka iyo horumarka fiican ee ilmaha.

Qaabka saxanku waa caawinaad wanaagsan marka la isku keeno cuntada.

Qado, casho

½ khudaarta

¼ baradhada, baastada, bariiska ama badarka kale

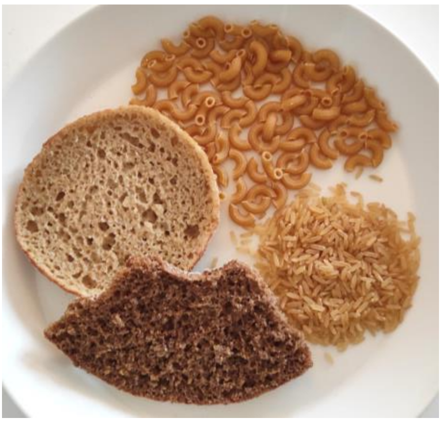
¼ kalluunka/malayga, digaaga, hilibka, ukunta, digirta ama borotiinka kale

Quraac, casariye, casho fudud:

- khudaarta, furuutiska iyo miraha
- badarka is qaba, sida rootiga ama boorash
- borotiinka, tusaale ahaan waxyaabaha caanaha laga sameeyo, ukunta, lawska ama xumuska

INTA BADAN KUWAN DOORO

- **Khudaar badan**
  - Khudaar sii raashin kasta.
  - Khudaar ilmaha rootiga u saar, casiirka iyo cuntadana ugu dar.
- **Miro iyo berry maalin kasta**
  - U sii ilmaha furuutis iyo miro quraac, cunto fudud, iyo Casho fudud ama macmacaan ahaan.
- **Alaabta badarka oo dhan**
  - Badeecadaha badarka is qaba waxa ku jira faybar, fitamiinoiyo macdan badan.



INTA BADAN KUWAN DOORO

- **Badeecadaha caanaha aan dufanka lahayn ama dufanku ku yar yahay**
  - Waxaa ku jira kalsiyum badan, kaas oo xoojisa lafaha iyo ilkaha.
  - Ilmuhu wuxuu u baahan yahay qiyaastii 4 dl oo badeecad caano ah maalintii 1 gabal oo farmaajo ah = 1 dl caano ah.
  - Kaabashka, kalluunka, tofuga iyo digirta ayaa sidoo kale qani ku ah kaalshiyamka.
- **Dufanka khudradda jilicsan**
  - Marso rootiga oo ku isticmaal karinta.
  - Lowska, yicibta iyo iniinyaha waxaa sidoo kale ku jira dufan fiican.

INTA BADAN KUWAN DOORO

- **Kalluunka, digaaga iyo borotiinka dhirta**
- **Badeecadaha leh Astaanta Wadnaha**
    - Calaamadda wadnuhu waxay muujineysaa in alaabtu tahay doorasho fiican.
- **Ilmaha haraadka u sii biyo.**

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL ·

CUN KUWAN MARAR DHIF AH

- **Badeecadaha ay ku badan tahay milixdu**
    - Ketjabka iyo xawaashyada kale
    - Isticmaal xawaashyo kale halkii aad milix isticmaali lahayd.
- **Badeecooyinka ay ku badan yihiin sonkorta lagu daray**
    - caano fadhiga la xawaajiyeeyey (jugurtti), macmacaan jilicsan
    - buskud iyo nacnac
    - miraha la qalajiyey ee la sokoreeyey
    - casiir iyo cabitaan
    - Isticmaalka sonkorta badan waxay kordhisaa suuska ilkaha, waxayna khatar ku tahay caafimaadka ilmaha.
- **Hilibka xoolaha(hilbka guduudan)**
    - lo'da doofaarka iyo soosejyada

MACMACAANKA

- Waxaad wakhti isla qaadan kartaan ilmaha si aad ugu raaxaysataan cunto macaan.
- Macmacaanku ma aha qayb ka mid ah cuntada maalinlaha ah.
- Waa muhiim in waalidku xadido cadadka macmacaanka. Waxaa haboon in ilmaha la siyo macmacaanka raashinka ka dib.
- Cuntada fiican ka sokow, waa muhiim in la helo siyaabo kale oo loo dabaaldego looguna nefiso.
- Ma ahan fikrad wanaagsan in cuntada iyo macmacaanka loo isticmaalo sida qalbi dejin ama is abaalmarin.

CUNNADA IYO CAAFIMAADKA AFKA

- Cuntooyinka jadwalka joogtada leh iyo ka fogaanshaha cunida yar yar waxay ka hortagaan suuska ilkaha.
- Bakteeriyada si sahal ah ayay uga gudbaan afka qof weyn una gudbaan afka ilmaha. Ha isticmaalin qaaddo isku mid ah markaad cuntada ilmaha dhadhaminayso.
- Qof kasta oo qoyska ka mid ahi waa inuu lahaadaa koobab iyo dhalooyinka wax lagu cabo oo u gaar ah si aanay candhuuftu u gudbin bakteeriyada afka.
- Ilmaha waxaa la siin karaa kiniin ksylitol ah kadib cunno kasta.

CUNTADA ILMAHA TIXGELI KUWAN

- Sii kalluunk/malaay 2-3 jeer toddobaadkii. Sii kalluun/malaay bisil oo keliya.
- Sii ilmaha sooseejka iyo hilibka khafiifka ah ee rootiga la dul saarto, wax aan ka badnayn 1-2 jeer toddobaadkii.
- Sooseejka beerka ah waxaa la cuni karaa ugu badnaan 70 garaam todobaadkii. Cuntada beerka lagu sameeyey waxaa la cuni karaa ugu badnaan 300 garaam bishii.
- Alaabooyinka geed-badeedka laga sameeyey waa in aan la siin ilmaha.
- Cabbitaannada kofiinku ku jiro, sida cabitaannada koolaha, waxa la siin karaa ilmaha ilaa 3 mg halkii kiilo ee miisaanka jirka maalintii.
  - Tusaale ahaan: Ilmaha miisaankiisu yahay 15 kiilo ugu badnaan 3.75 dl oo cabitaanka koolaha maalintii.
- Qaxwaha iyo cabbitaan tamareedka waa in aan la siin ilmaha ka yar 15 sano.
- Cabitaanka ha ku darin malab ama sonkor.
- Kuleyli dhammaan waxyaabaha caanaha laga sameeyo ee aan jeermiska laga dilin.
- Sii hilib, kalluun iyo digaag si fican loo bisleeyey.
- Baytaraafka waa in la bisleeyaa.
- Biqiladu waxay u baahan yihiin in la kululeeyo.
- Iniinyaha dhirta saliidda leh, sida iniinyaha gabbaldayaha, waxa la siin karaa ilmaha ugu badnaan hal qaado maalintii.
- Alaabooyinka ay qorfuhu ku jiraan maalin kasta isticmaalkooda laguma talinaayo.

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 hab raacyada nafaqada ee uu soo saaray bad-qabka Deegaanka Pirkanmaa. farxad kula cunteynta da' cayaaredkaaga. Waa la cusbooneysiiyey 11/2024.
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: ©Oksana Kuzmina, Alex Shared, johnalexandr, New Africa, Coprid, POSMGUYS, M.studio, Africa Studio, GarkushaArt, Atlas, bit24, DenisMArt, PixelShot, Dionisvera, Studio Gi, Lumos sp, Fotema, pilipphoto – adobe.stock.com

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE