



- Khudaar, khuradda iyo miraha.
- Dufanno jilicsan.
- Ilaha wanaagsan ee protein-ka.
- Qamadi dhan. Gaanaha iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo.
- Milix, sonkor iyo dufan adag oo xaddidan.
- Vitamin D. Biyaha oo noqda cabitaanka harraad baxinta.

Hay'adda caafimaadka iyo nolol-wanaagga THL

KA DOORBID KUWAAN

- Cunto guriga lagu sameeyo oo kala duwan.
- Khudaar, khuradda iyo miraha.
- Jadwal cunto oo joogto ah.
- Nacnaca kulul (pastilli) ka dib cuntada.

KA FOGOW KUWAAN

- Cunto degdeg ah iyo macmacaanka.
- Cunto fudud iyo cabitaanno sonkor badan leh (cabbitaannada miraha, liimo-naadi iwm.)
- Cunno mar-mar ah oo joogto la'aan ah iyo cunno joogsi-la'aan ah.

QAABKA SAXANKA



SIDEE LOO TAAGEERAA ILMAHA MARKA UU CUNTO CUNAYO?

- Ka qayb geli ilmaha diyaarinta cuntada iyo diyaarinta miiska. Hubi in qalabka cuntadu ku habboon yahay gacmaha ilmaha.
- Cuntada la cun qoyskaaga
- Ku dhiirrigeli inuu cuntada dhadhamiyo, laakiin ha ku qasbin.
- Ka fogow aaladaha dijitaalka ah xilliga cuntada.
- Sameeya maalamo cuntada uu jecel yahay ilmaha.
- Bar ilmaha anshaxa wanaagsan ee miiska.

Cunto wanaagsan!
Mahadsanid!

XUSUUSNOOW KUWAAN

MACMACAANKA MARAR DHIF AH

DHIIRRIGELIN

QAABKA SAXANKA

CABITAAN KU FILAN

JADWAL CUNTO OO JOOGTO AH

CUNTO MIDABYO BADAN LEH

CUNNO WADAJIR AH QOYS AHAAN

