



Euroopan unionin
osarahoittama

**Kaararka waxa uu ku
fiican yahay**
mawduuca caafimaadka
afka iyo is-daryeelka



Vahvuuskortit
Aiheena suun terveys ja omahoito
Somali

Pirkanmaan
hyvinvointialue



Tampereen
ammattikorkeakoulu

Qoyskayaga oo dhami
maalintii hal mar ayuu wax
wada cunaa.



Syömme yhdessä koko perhe kerran
päivässä.

Carruurtu waxay cunaan
khudaar iyo miro cusub.



Lapset syövät tuoreita kasviksia
ja hedelmiä.

Wadajir ayaanu
cuntada u
samaynaynaa.



Laitamme yhdessä ruokaa.

Cuntada macmacaanka ah
waxaa la cunaa waqtiyada
xafladaha/ciidaha oo kaliya.



Herkkuja syödään vain juhlahetkinä.

Maalin walba Waxaanu
cunaa quraac, qado, casho
iyo cunno fudud oo fiidkii ah.
Wakhtiyada cuntada inta u
dhexeysa wax ma aanu
cuno.



Syömme aamupalan, lounaan, päivällisen
ja iltapalan joka päivä.

Dadka waaweyn ayaa
habeen kasta ilmaha
ilkaha u cadaya.



Aikuinen pesee lapsen hampaat joka ilta.

Waxaan isticmaalnaa
daawada cadayga ee
flooreydka.



Käytämme
fluorihammastahnaa.

Maalin kasta biyo ayaanu
cabnaa. Haraadka ayeey
u fiican yihiin.



Juomme vettä joka päivä. Se on hyvää
janoon.

Carruurtu ilkaha oo la
cadayo wax fiican ayeey
u arkaan.



Lapsista on mukava pestä hampaita.

Annaga dadka waaweyn
ayaa tusaale ahaan u tusa
anaga oo cadaynaya
ilkaheena.



Meillä aikuinen näyttää esimerkkiä harjaamalla
omat hampaat.

Cabitaanada wax
macaaneeya kuma
darno.



Emme lisää juomiin makeutusta.

Waxa aanu jecelnahay in
aanu haraadka biyo qabow
u cabno.



Tykkäämme juoda kylmää vettä janoon.

Waxaan
qiimeeyaa
caafimaadka
afka.



Arvostan suun terveyttä.

Carruurtu waxay cunaan
cunto fudud oo caafimaad
leh.



Lapset syövät terveellisiä välipaloja.

Waxaan baraa carruurta in
daryeelka afku uu qayb ka
yahay nadaafadda
maalinlaha ah.



Opetan lapsille, että suun hoito on osa
joka päiväistä peseytymistä.

Waxaan cunnaa
cuntooyin kala duwan.



Syömme erilaisia ruokia.

Daryeelka ilkaha ayaan si
joogto ah ilmahayaga u
geynaa.



Käytän lasta säännöllisesti
hammashoidossa.

Had iyo jeer waxaan si
wanaagsan ilmahayga
ugala hadlaa daryeelka
ilkaha, kumana cabsiiyo
qodista ilkaha.



Puhun lapselle aina myönteisesti
hammashoidosta, en pelottele poraamisella.

Qofka weyn ayaa ilmaha
ilkaha u cadaya. Ilmuhu ma
go'aamiyo inuu cadayo
ilkahiisa.



Aikuinen harjaa lapsen hampaat. Lapsi ei
päättä hampaiden harjaamisesta.

Qofka weyn ayaa
go'aaminaya cuntada uu
ilmuhu cunaayo, ilmuhuna
wuxuu go'aamiyaa inta uu
cunaayo.



Aikuinen päättää mitä ruokaa lapsi syö ja lapsi
päättää kuinka paljon syö.

Carruurtu waxay
dhadhamiyaan
dhadhamo kala duwan.



Lapset maistelevat eri makuja.

Xataa haddii ilmuhu aanu
rabin inuu cadayo ilkaha,
qofka weyn ayaa ilkahiisa u
cadaynaaya si tartiib ah oo
go'aan leh.



Vaikka lapsi ei halua pestä hampaita,
aikuinen pesee hänen hampaansa
lempeästi ja päättäväisesti.

Waxaanu rabnaa inaan
daryeelno ilkaha ilmaha.



Haluamme pitää huolta lapsen hampaista.

Waxaan rabaa in ay
ilmahaygu yeeshaan ilko
caafimaad qaba.



Haluan, että lapsellani on terveet hampaat.

Waxaan cadaynaa ilkaha
laba jeer maalintii.



Harjaamme hampaat 2 kertaa päivässä.

Qoyska oo dhami waxay
cadayaan ilkahooda laba jeer
maalintii.



Koko perhe harjaa hampaat 2 kertaa päivässä.

Waxaan cunnaa wax yar oo macmacaan ah.



Syömme herkkuja vain vähän ja jälkiruokana.

Qoysku wuxuu leeyahay waqtiyo cunto. Cunto lama cuno inta u dhexeysa wakhtiyada cuntada.



Perheessä on ruoka-ajat. Ruokaa ei syödä ruoka-aikojen välissä.