



Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys
ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo
loogu talagalay Soo-galootiga

NAFAQADA XILLIGA UURKA IYO NAAS NUUJINTA

Raskaus- ja imetysajan ravitsemus



CUNTO CAAFIMAAD LEH

- Hooyada uurka leh ama naaska nuujineysa kaliya waxay ubaahantahay iney wax u cunto si ka badan xoogaa sidii hore; tusaale ahaan, hal cunto oo fudud oo dheeraad ah iney ku darsato.
- Cuntooyinka lagu talinaayo waa khudaarta, miraha beeriga, miraha, badarka qobkiisa wata, waxyaabaha caanaha laga sameeyo ee aan dufanta laheyn iyo hilibka jilicsan iyo kalluunka.



CUNTO KALA DUWAN



©VRN



5 illaa 6 qeybood oo khudaar ah,
miro iyo miraha beerga maalintii.
Kuwaani waa ilo wanaagsan oo
laga helo faaybar iyo fiitaamiino.



= 1 qeyb

2 illaa 2½ koob oo ah waxyaabaha
caanaha laga sameeyo oo aan du-
finta laheyn maalinii, iyadoo lagu
sii daraayo xoogaa gabalo farmaajo ah.



Waxyaabaha laga sameeyo hilibka jilicsan
iyo kalluun 2 illaa 3 mar toddobaadkii, iska-
na hubi inaad beddesho nooca kalluunka.



Kalluunka waa il wanaagsan oo laga helo
aashitada dufinta leh
iyo fiitamiin D.



Qiyaastii 6 qeybood oo ah waxyaabaha ba-
darka qobkiisa wata oo cusbada ku yartahay
oo faaybarkana ubadanyahay.

Kuwaani waa ilo wanaagsan oo laga helo
faaybar iyo
fiitaamiino.



= 1 qeyb

Saliidda khudaarta ee ku jirta cun-
tada la kariyey iyo ku daridda ansa-
laatada, iyo subag la mariyo rooti
maalin kasta.



CUNTOOYINKA LAGA FOGAANAYO XILLIGA UURKA:

- hilibka ceyriinka ah oo la laalaadiyo iyo kalluunka
- beerka
- xididka geedka liquorice iyo salmiak liquorice
- caanaha aan la kululeeynin iyo waxyaabaha laga sameeyo
- waxyaabaha laga sameeyo sinjabiilka
- waxyaabaha laga sameeyo dhirta badda
- kalluun weyn oo ka mid ah ugaarta, sida pike
- waxyaabaha dhirta laga sameeyo oo loo iibiyo sida cunto dheeraad ah ahaan iyo shaaha dhirta laga sameeyo
- khamriga (oo ay ku jiraan rum-ka iyo wine-ka)
- badarka geedaha saliidda (bocorka, flakis-ka, lowska pine, geedka chia, geedka xashiishka, sisinta, poppy iyo gabal-dayaha); xoogaa yar oo aad ku cunto rootiga iwm waa caadi





Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.

Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi

Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi

Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Sawirada: www.pixabay.com marka laga reebo haddii la sheego si kale.

