

# 5 Isbedel oo yaryar oo aad ku HAGAAJIN KARTO CAAFIGMAADKAAGA



Doorashada  
Caafimaadka Qabta

1

## Ka dhig kala badh saxankaaga cuntada khudaar

Khudaarta ayaa ah il weyn oo laga helo fiitamiino, macdano, iyo bal. Balku waxa uu kaa dhigayaa qof dheregsan oo qanacsan.

### IKHTIYAARKA DHADHANKA

- Khudaarta balka wadata
- Casiir 100% ka kooban khudaar
- Khudaaro la qalajiyey
- Khudaar la qasacadeeyay
- Digirta iyo faasuuliyaha
- Berries
- Xabxab



### IKHTIYAARKA DHADHANKA

- Cuntada ka samaysan qamandiga balka wata
- Bariiska bunniga ah
- Daango
- Boorashka
- Bulgar
- Garaw

## Ka dhig cuntada firilayda ah ee aad cunayso mid bal wadata

Firilaydu waa il weyn oo karbohaydraytyo laga helo, waa isha aynu tamarta ka helno. Waxa sidoo kale laga helaa fiitamiino iyo macdano. Firilayda balka wadata waxay leeyihiin nafaqo ka badan kuwa balka laga siibay.

2



## U wareeg waxyaalaha caanaha ka samaysan oo duxdu ku yartahay iyo mid aan duxba lahayn

Kaalshiyaamku waxay dhistaa lafo iyo ilko adag. Cuntooyinka caanaha ka samaysan ayaa ah ilo aad u fiican oo kaalshiyaam laga helo.

### IKHTIYAARKA DHADHANKA

- Caanaha aan dux lahayn ama duxdu ku yartahay
- Caano fadhi duxdu ku yartahay ama duxba lahayn
- Farmaajo duxdiisa la yareeyay
- Farmaajo duxdiisa la yareeyay oo adag
- Caanaha soy ee lagu xoojiyay kaalshiyaamka
- Macmacaanka caanaha ee dufanku ku yar yahay

3



## IKHTIYAARKA DHADHANKA

- Hilib lo'aad xaniid ah
- Digaag
- Kaluun
- Ukun
- Midhaha iyo lawska
- Digirta iyo laba-beerlayda

## Kala bedel isticmaalkaaga Borotiinka

Borotiinku waxa uu unugyadaada ka dhigayaa kuwo adag oo caafimaad qaba. Waa muhiim inaad borotiinka ka hesho xoolaha iyo dhirtaba.

4



5

## Is barbar dhig dufanka buuxa, soodhiyaamta iyo sonkorta lagu daray ee ku jirta cuntooyinkaaga iyo cabitaannada

Akhri calaamadda xaqiiqooyinka nafaqada si aad u hesho cuntooyin ay ku jiraan dufan iyo soodhiyaam ribbanaan yar. Istimaal liiska walxaha si aad u hesho doorashooyin sonkorta ku yar tahay. Iska yaree cabitaannada khudaarta iyo soodhaha sonkorta leh. Biyuhu waa doorashada ugu fiican!

## IKHTIYAARKA DHADHANKA

- Midhaha iyo lawska
- Saliida khudaarta
- Cuntooyinka ay soodhiyaamtu ku yartahay
- Cuntooyinka aan sonkor lagu darin



## Dooro Suulka Taagan si aad u samayso Doorasho Caafimaad Qabta



Bar macmiisha inay raadiyaan calaamada Suulka Taagan si ay u helaan cuntooyinka ay ka mid yihiin:

### Qaybaha barnaamijka ee kaalinta qaybinta cuntada

#### Waraaqaha tilmaamaya Khaanadaha

Waraaqaha tilmaamaha khaanaduhu waa calaamado yaryar oo la hor dhigo cuntooyinka caafimaadka qabta. Waxay ku dhiirgaliyaan macaamiisha inay doortaan alaabta la calaamadeeyay.

#### Tilmaamayaasha Khaanadaha Marfashka

Tilmaamayaasha khaanadaha marfashka ayaa si faahfaahsan u bixiya faa'iidooyinka caafimaad ee inta badan laga helo cuntooyinka caafimaadka leh kaalinta qaybinta cuntada.

#### Boodhadhka macluumaadka

Boodhadhku waxay bixiyaan tafaasiil dheeraad ah oo ku saabsan sababta cunto gaar ah u caafimaad qabto iyo sida loo diyaariyo cuntada oo looga dhigo cunto macaan.

#### Kaararka cunto karinta iyo muunadaha

Wadaagista diyaarinta cuntooyinka dhibta yar ee isticmaala cuntooyinka caafimaadka leh waxay kordhinaysaa suurtagalnimada in macmiilku doorto inuu isticmaalo shayga ama cuntada caafimaadka badan.

#### Bacaha cuntooyinka la sii baceeyay

Macaamiisha ayaa laga yaabaa inay fursad u helaan inay doortaan bacda cuntada ee loo diyaariyey halkaas oo dhammaan maaddooyinka lagama maarmaanka ah la iskugu geeyey si loo diyaariyo cunto caafimaad qabta.

#### KU BADAN YAHAY

Fitamiinadu

Macdanuhu

Balku

#### KU YAR YAHAY

Soodhiyaam

Sonkorta lagu daray

Dux ribban ama duxda trans fats

Si aad u hesho macluumaad dheer ah, la xidhiidh

Xafiiska Degmada

limayl: [emailaddress@usu.edu](mailto:emailaddress@usu.edu)

Taleefan: 801-123-4567