

Ilmahaga wuxu gadhay waqhtigi uu so fadhisanayay miska cuntada



Fotografie: www.z-fotostudio.ch

Somali

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms **Gesundes Körpergewicht**

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:



Ku wareega cunista rashinka adag ama rashinka dadka ween

Carurtu tusal walidka ayay marwalba racan. Qimaha ay walidku siyan rashinka, iyo waxa ay jecel yihin iyo waxa ay naceeb yihin rashin ahan ayay carurtu acayan. Walidku haday siyan rashinka diyaristisa qimo oo ay jecel yihin qoysku in uu wada fadhiso oo hal mar wada cunan rashinka, marka ilmuhuna walidka ayu ku dayanaya. Haddi walidku ay tilifishanka hortisa rashinka ku hor cunan ilmuhuna wu dayan.

9–12 Bilod

- Laga bilabo bisha 8 daa ilmahagu wuxu miiska kugula cuni kara rashin cusbada iyo xawashku ku yar yahay.
- Haddi ilmuhu uu ilko yeeshay waxad ku bar barisa ilmahaga in uu si wacan uu calashado rashinka, waxad sisa dactal rodi ama qudar yar lakin adiguna wa inad ag joogta oo ilmuhuna wu in uu sani uu fadhiya jiifka ha siin.
- Rashin cunida ilmaha marba was i waxa jira waqti uu ilmahu usan dhadhan uu heen rashinka tasu wa cadi ilmaha cafimadka qaba lakin haddi muddo dher uu sa ahado wa inad daqhtar ula tagta ama dumarka la taliya walidka ama hoyada xagga carurta MÜTTERBERATERIN.

Rashin cunidu ma aha wax tartan ah. Ilmahaga ha ku amanin ama canadiin rashinka uu cuno tiredada. Ee waxad ku amanta isku dayga uu sameeyo in uu iskis wax uu cuno.

Marka uu gadho 12 bilod ilmahu

Ogow in aad uu tahay ilmahaga tusal!

- hadda waxad bilowda in ad bartid ilmahaga kobka carurta wax ku cabaan iyo kobka cadiga ah. Masasada sanadka 2 aad wa inad tartib uga jarta.
- ugu dambeen hadda weye waqhtiga uu ilmahagu miska kula so fadhisan laha oo uu rashinka kula cuni laha
- **Muhim! Adiga ayaa go'aminaya waxa miska lagu cunayo – ilmahaguna isaga go'aminaya inta uu donayo in uu ka cuno.** Rer oo dhan rashinka uu kari. Ilmahagu wu mujin kara wuxu uu jecel yahay. Ma aha lakin in yomkasta isla halkas lo kariyo ama laga badiyo rashinka kale ee la karsado.
- ilmahaga wax yar sixniga uu sar si uu kordhis uu dalban karo haddi uu doono.
- ilmahaga muyu ku ciyaraya rashinka, oo dulka miyu ku turaya, rashinka waxad meesha ka qada markad cananato kadib adigon hadal kale ku darin.
- haddi ilmuhu rashinka uu liqi wayo wu dhergay markas. Haddi uu so tufo uu ku saxdo ama so matago waxay mujinaysa tasu in uu jiro cadadis saran ilmaha.
- ilmahagu haddi hal noc oo rashin keliya uu cuno waqtiga qhadada, waxad rashinka una cunin uu so dhigi karta **nusa sacaha rashin kale ha racsin** (wax uu kala dorto miska ha uu so dhigin).
- miska cuntada ha la gelin dagal ilmahaga. Carurtu hore bay ka fahman in ay ku so jidan karan walidka haday arkan marka uu yuso ama rashinka tartib uu cuno ama diido in lo so jeesanyo. Ilmuhuna haddu arko in lo istagayo miska cuntada marwalba uu rabesh bilabo waxa bu baran oo marwalba halka bu ka si wadi oo qhada walba halka rabsho ba ka bilabmi.
- habenki ha siin ilmahaga qurarad cano! Xatta haddi ilmahagu una malinta rashin badan cunin. Habenki candhuf jidhku ma sameenayo. Canaha sokarta dabicinga ah ee ku jirta aya ilmaha ku dhalinaysa suss.

**Ha ku qhasbin ilmahaga rashinka, nooc walba,
si kasta, sababkasta weliga ha ku qhasbin rashin**

Bandhig rashinka ad siin karto – carurta yar logu talagalay (kadib 12 bilod)

Qhurac

Sharab

- canaha la pasterisor garayay (Cabirka yomki laga bilabo 3–5 dl waxa canaha laga sameeyo oo dhan ku jiran ay ku jiran)
- haddi lo bahdo sharab frut ama qudar oo biyo lagu daray
- Biyaha qhasabada

Qhamandi

- rodida qhamandideda qolofta laga jarin (VOLLKORN), rodida layiraho KNÄCKEBROT
- sareen iyo loos iyo sabib qhasan (iska jir qar badan ba le sonkor badan)

Ku darsi haddi o bahdo

- jiis
- beed ama ukun (ugu badnan 1-2 xabo to-dobadki)
- ciir, Frut
- rodi subageesan

Nus sacco

- ciir frut wata (xisabta canaha min yomki ku dar)
- frut iyo rodi
- noc rodida ee layiraho MICROC ama ZWIE-BACK
- qhudar qhaydiin ah sida tomando, basal bar, qhajajar, iyo kuwa layiraho FENCHEL, karotte, ka layiraho ZUCCHETTI

Qhadada

guud ahan

- qhudar ku jirto barado, basto, galay, kus kus, baris ama hadhuudh
- 2–3× todobadki jiis le
- 30–40g hilib, digag ama kaluun/min malinti

**bandig rashin
sameen**

- kuwa layiraho WIENERLI, FLEISCHKÄSE, BRATWURST waxa la ogal yahay todobadki in la siyo 1× keliya, subag iyo cusbo badan bay leeyahin
- kalun, barado, iyo karrot biyo yar lagu kar kariyay
- hilib, baris, tomando, iyo ZUCCHETTI la umiyay iyo caleenta noca kamsarada lo yaqan oo lagu daray
- baris la forneyey, galey, barado ama rashin noc basto ah oo uu la socdo ukun iyo qudar
- KALBSVORESEN qadada lo yaqan, muliqiyad iyo barado shiidan oo cano lagu daray oo lo yaqano KARTOFFELSTOCK
- Basto le suguda lo yaqan BOLOGNAISE la socoto karotto
- galey ama kus kus iyo qudar iyo jiis

ansalato

- beetrafi la kariyay iyo tufax iyo ciir oo lagu daray in yar oo qal, wax yar oo cusbo ah
- qajajar la socdo waxa lo yaqan SAUERRAHM, iyo in yar oo SENF ah iyo cusbo
- karotto iyo JOGHURT ama SAUERRAHM, oo in yar oo saliid le iyo liin dhanaan

mac macan

- frut la jar jar oo qhaydin ah
- frut la kariyay sida tufax, APRIKOSEN, PFIRSICHE, ZWETSCHGEN

Casho

- 150–200 ml anaha buxa koob ku jira ama qurarada oo la socdo wax yalo kala jad ah sida
- rodi jiis le
- borij le shiid saren, hadhud ama galey oo lagu daray frut karsan
- barado la kariyay oo jiis la yiraho HÜTTENKÄSE ama jiiska isna layiraho FRISCHKÄSE lagu daray
- anjero macan iyo jam
- ama inti lagu qadeeyay

Rashinka nocan ah Tartib iyo tira yar ku bilow:

- digir, nocyada kabijka ah, barkin warabaha, babaroniga, looska
- xawashka kulul, rashinka lagu shilay saliida

Cano iyo wax yalaha laga sameeyo canaha

- canaha iyo wax yalaha laga sameeyo waxay ilmahaga ka dabolayan bahida macdanta daruri ah ee jidhku uu bahan yahay sida kalsiyumka, fosfor iyo brotehin weliba fitamino ayu ka helaya. Yomki wuxu uu bahan yahay 3–5 dl oo ay ku jiran ciir, ciirta fadhida (laga bilabo 18 bilod) iyo jiiska.
- nu nuga marka laga bedelayo canaha oo logu bedelayo canaha buxa ee dad weena caban: waxad diyarisa canaha nu nuga $\frac{1}{4}$ ka dhin inti hore ee ad uu qasi jirtay inta hadhsan waxad ku buxisa canaha buxu ama canaha lo yaqan VOLLMILCH. Hadad aragtid in uu qadan karo marka tartib marba in kordi canaha buxu oo canaha nu nuga marba in dhin. Canaha buxu way ka macan yar yihin canaha nu nuga. Hal todobad uga dhig bedelida canaha sida bau u fududeen ilamahaga bedelka.
- ilmuhu haddi la siyo rashin ku filan oo ka sameesan sareen, (rodi, MUESLI, basto) uma bahna in markas canaha in wax lagaga daro.
- waxan anaku ku talina in la siyo ilmaha canaha buxa ee le 3.5 % subag. canaha subaga yar waxa ka maqan fitamino subaga ku dex milma iyo subagyo kala jad ah.
- ciirta fadhida ee frutka le iyo JOGHURT ka frutka le waxay leeyahin sonkor farabadan, frutkuna wu ku yar yahay inta badan. Waxan anaku ku talina in ad uu so iibiso carurtada noca layiraho MILDE NATUR-VARIANTE oo le frut fresh ah.
- jiiska madama uu ku badan yahay macdan cusbo ah waxad sisa mar mar keliya ila 1 xabo (20–30gr) 2×3 jeer todobadki.

Sharabyo kale

- haradka carurta yar yar waxa uu fican biyaha qasabada. Marna yay carurtadu malinti oo dhan cabin sharab macan sida noca SIRUP, EISTEE, CITRO, COLA kuwasi waxay leeyahiin sonkor ad iyo ad uu badan
- haddi ilmagu uu malinti ka badan 1 litar oo sharab uu cabo waxad eegta rashinka ad karinayso in ay cusbadu ku badantahay, haddi lo bahdo marka dhin cusbada.
- Sharabka macan sida sharabka laga sameeyo frutka (ashito frut iyo sonkor) ilkaha ayay qhariban. Sharabka juska frutka wa in lagu dara biyo min 1 qeeb oo jus ah iyo 2 qeeb oo biyo ah oo weliba la siya ilmaha waqhtiga cuntada daruri ah lo fadhisto.

Cusbo

- waxan ku talina in la istic malo cusbada ku jirta kartonka cagaran, waxay kugu cawinaysa dabolka bahida macdanta layiraho FLUORID iyo JOD.

Barado

- waxad ogata baradada in ay ka (brotohin qima le, fitamin, macdan iyo nafaqo) qima badan tahay bariska iyo bastada. Sida daradeed waxa fican todobadki dowl jeer in lagu darsado rashinka barado.

GETREIDERIEGEL, FRUCHTZWERGE, KINDERSCHOKOLADE, sharabka subaxdi lo qato iskulka iyo la mid

- wax qimo ay leeyahin ma jiro in kasto xayeesiska sida lagu sheego. Waxay leeyahin sonkor farabadan iyo subag badan carurtana cuntada cadiga ah ayay ka jaraysa oo gajada aya ka baa'aisa.
- mac macankas hadiba la garto in la cuno wa mar mar dhif ah cun oo aan badneen
- ha barin ilmaha in ad macan uu balan qado marku wax fican sameeyo

Mütter- und Väterberatung
Stadt Luzern KJF
Kasernenplatz 3
Postfach 7860
6000 Luzern 7

Tel. 041 208 87 05

mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch

Buugan waxa so soray hayada hoos ku qoran

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.