

Ma ogtahay in:

Sida ugu fiican ee loo ogaan karo in qofku cabo cabitaan ku filan waa in la fiiriyo cadadka iyo midabka kaadida. Haddii aad kaadido dhowr mar maalintii isl amrkaa midabka kaadidaadu tahay huruud/jaale khafif ah, haa waxaa aad markaa cabtaa cabitaan kugu filan. Caanaha laftoodu waa cabitaan fiican oo ka kooban nafaqo badan isla markaa waxaa haboon in la cabo qiyaastii labo ilaa saddex bakeeri maalintii.



Waa maxaey sababta ay muhiim u tahay in la cabo biyo?

Biyuhu waxaa ay jidhka u qabtaan hawlo badan oo muhiim ah isla markaa waxaa uu jidhkeenu ka koobanyahay 70 % biyo. Cabitaanada macaan waxaa ku jira tamar aad u badan oo aan loo baahneyn, kuwaas oo aan u fiicneyn jidhka iyo ilkaha midkoodna. Sidaa aawadeed biyaha dabiiciga ah ayaa ka fiican in la doort!



Daraasada IDEFICS waxaa lagu soo bandhigayaa shan buug oo yar-yar oo gacan ka geysanaya caafimaadka carruurta:

Biyuhu waa sheyga ugu fiican ee lagu damiyo haraadka/oonka!

Caadooyinka fiican ee hurdadu – muhiim bey u yihiin carruurtaada!

Ku raaxeysta wakhtiga aad wada joogtiin - daawshada TV-ga iyo shaashadaha waxaa haboon in la sugo!

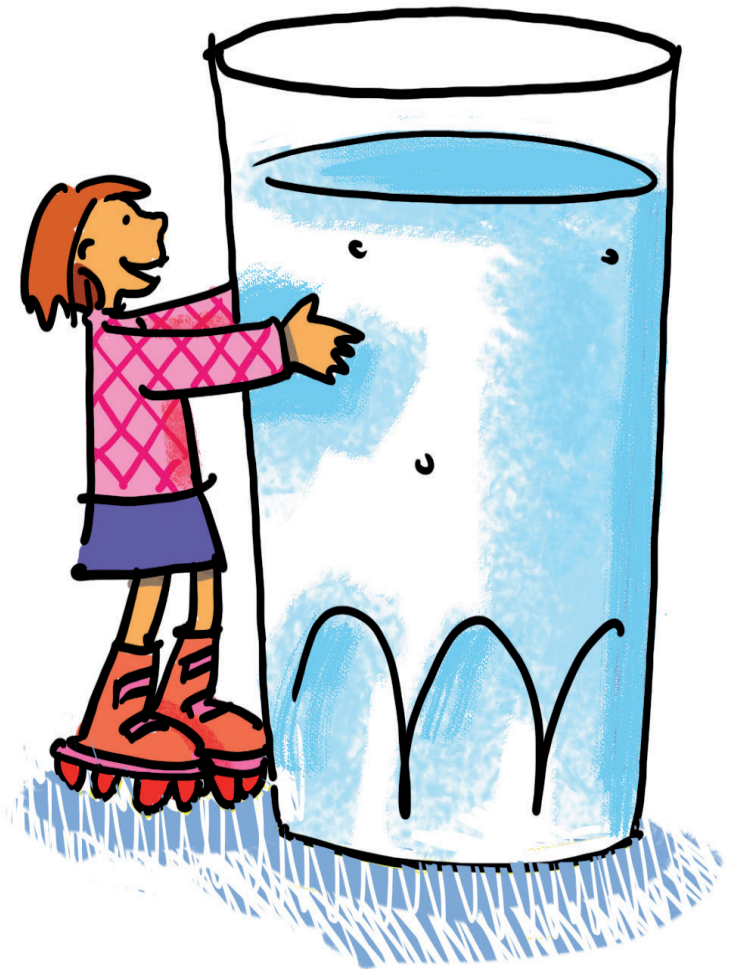
Wey macaantahay khudrada iyo khudaarta cagaaran!

Ciyaarta iyo dhaq-dhaqaaqa – wey u fiicanyihiin carruurta iyo dadka waaweyn labadaba!

Buugaagta yar-yar iyo macluumaad kale oo badan waxaa laga soo dajisan karaa www.vregion.se/go/aanka baruurta ciwaanka Buugagta yar-yar hoostiisa (www.vregion.se/beslutstodfema under rubriken Broschyrer/foldrar). Waxaa buugaatan yar-yar maal geliya guddiga caafimaadka dadweynaha ee galbeedka gobolka Göteland. Waxaa laga dalban karaa buugaagtan adress.distributionscentrum@vregion.se.

2008 © waxaa soo saarey Dr. Staffan Mårild, isbitaalka carruurta – iyo dhalinyada ee boqorada Silvia. Waxaa qoraalka af iswiidhishka ka sahqeeyey Gabriele Eiben iyo Lisen Grafström oo ah talo bixiye xagga raashinka ah oo haysata shati. Waxaa qoraalka af iswiidhishka ka sahqeeyey isla markaana wax ku darey sannadka 2017 Maria Briggert Bengtsson, iyo Julia Backlund oo ah talo bixiye xagga raashinka ah oo haysata shati.

Biyuhu waa – sheyga ugu fiican ee lagu damiyo haraadka/oonka!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living degmada Partille
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademien,
Qaybta carruurta, guddiga caafimaadka daweynaha
Västra Götalandsregionen



5 talo bixin oo ku saabsan in cabitaan ahaan loo doorto biyaha dabiiciga ah



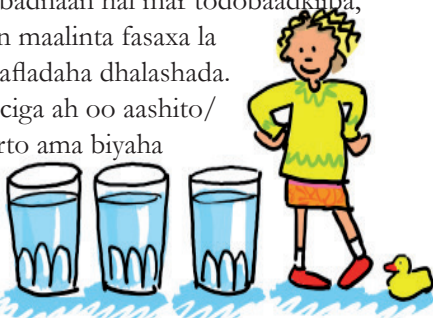
Waxaa haboon in aad u
muujiso in aad jeceshay in
aad
cabto
biyaha

Haddii adigu
laftaadu ka qof weyn
ahaan aad cabto biyo
waxaa aad ilmahaaga
u noqoneysaa qof
muhiima oo uu
ku deydo.



Waxaa haboon in la
xadido isticmaalka cabi-
taanada mac-macaan
sida cabitaanada fud-
fudud juuska, casiirka

Waxaa haboon in lagu xadido cabitaanka
cabitaanada mac-macaan wakhtiyo gaarka
ah ama ugu badnaan hal mar todobaadkiiba,
tusaale ahaan maalinta fasaxa la
yahay ama xafladaha dhalashada.
Biyaha dabiiciga ah oo aashito/
aysiidh ku jirto ama biyaha
caadiga ayaa
ku haboon
wakhtiyada
la
xafladeynayo.



Waxaa haboon in aad siiso
biyo si haraadka/oonka u
jabo

Biyuhu waa sheyga ugu fiican ee lagu jabiyo ama
damiyo haraadka ama oonka,
waxaa xitaa ay sidoo kale u
fiicanyihiin in
loo cabo
cabitaan ahaan
wakhtiyada
cuntada.



Dalxiiska iyo wakhtiyada
firaqada

Waxaa haboon in uu ilmuhu sii qaato biyo marka uu
tagayo dalxiiska ama hawlaha wakhtiyada firaqada.
Dhalo u gaar ah oo biyaha uu ku qaato waxaa ay
noqon kartaa hab
wanaagsan.



Waxaa haboon in biyaha
dha-dahn loo yeelo

Tijaabi in adiga iyo ilmahaagu aad si wadajir biyaha
caadiga ah dha-dhan ugu sameysaan idnka oo
tusaale ahaan ku daraya midho, liin, lime, khayaar,
liin macaan.

