

Cunaya, koraya oo caafimaad qaba



Macluumaad ka socda Rugta caafimaadka carruurta oo ku saabsan cuntada iyo caadooyinka dhaqdhaqaaqa ee carruurta u fiican.

Cunaya, koraya oo caafimaad qaba

Cuntada -iyo caadooyinka dhaqdhaqaaqa waxay asaasmaan yaraanta oo ka ciyaaraan door wayn caafimaadka ilmaha noloshooda oo dhan. Rugta caafimaadka carruurta (BVC) waxay ka shaqeeyaan ka hortagga oo gacan ka gaystaan caafimaadka ilmaha da'doodu u dhaxayso 0-5 sano, taasoo caadooyinka nolosha ee caafimaadka u fiican ay ka mid yihiin waxyaalaha ugu muhiimsan.

Waraaqahan warbixinta ah waxaad ka helaysaan talooyin ku saabsan cunto caafimaad leh iyo caadooyin dhaqdhaqaaq oo loogu talagalay qoyska oo ka qaybqaadanaya caafimaad iyo miisaan koror wanaagsan oo ka dhex jira ilmaha iyo qoyska.



Koritaanka iyo BMI

Inta lagu gudojiro sannadada u horreeya nolosha koritaanku waa mid dhaqso u socda. Waxaa si isku celcelis ah loo xisaabiyaa in ilmaha miisaankiisu saddex jeer ka wayn yahay miisaankii uu ku dhashay marka aw hal sano jiro. In ilmuhu uu ka miisaan wayn yahay isku celcelis ilmaha da'diisa ah sannadka u horreeya inta lagu jiro wax micne ah uma lahan miisaankiisa danbe. Laga soo bilaabo qiyaastii da'da 2 sano jirka caadiyan ilmuhu wuu sii dhuubtaa. Tamar siyaado ah oo cuntada ka timid waxay laga soo bilaabo da'daan kordhin kartaa halista miisaan dheeraad ah oo ku siyaada(buurni).

Dhererka ilmaha,miisaanka iyo BMI (Body Mass Index) waxaa si joogto ah lagula socdaa rugta caafimaadka carruurta(BVC). BMI-ga ilmaha waxay tixgelinaysaa da'da iyo jinsiga. Diiwaanka caafimaadka ilmahaaga ee rugta caafimaadka carruurta waxaa ku jira xariiqda isbedellada BMI-ga lagasoo bilaabo da'da labo sano. Da'da iskuulka xannaanada 2-6 sano wuxuu ilmuhu koraa isku celcelis 6-8 centimeter sannadkiiba.



Cunto ku sasabid

Way fududahay in cunto iyo waxyaalo macaan lagu sasabo haddii ilmuhu wax ka xumaadaan, xanaaqaan ama daalaan. Haddii ilmuhu awsan gaajaysnayn, isku day inaad heshid qaab kale oo aad ku sasabtidd.

Talooyin ku saabsan cuntada fiican iyo caadooyinka dhaqdhaqaaqa

Cunto fiican oo lagu daray dhaqdhaqaaq waxay aasaas u tahay caafimaad fiican oo ay helaan ilmaha iyo dadka waawayn labadaba. Kaalmayso sawirka ku jira HälsoModellen si aad u heshaan qaabkaad ku heli kartaan caadooyin cunto oo caafimaadka u fiican.

Dufanka fiican wuxuu ku jiraa kalluunka buuran, afokaadhada, lawska, miraha abuurka iyo saliida rapsolja.

Qudaarta cagaaran iyo qudaarta caadigaa waxay u fiican yihiin caafimaadka iyo bey'adda.

U kala beddel cuntada oo fursad usii inay tijaabiyaan dhadhamo cusub.

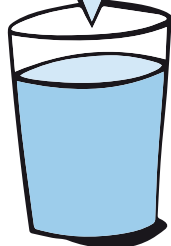
In la wada cunteeyo waxay keentaa farxad cuntadaa iyo wadajir.

Ilmuhu waxay caafimaad ku dareemaan inay xilliyo joogto ah cunaan quraac, qado iyo casho iyo hal illa saddex cunto oo u dhexaysa.



Biyuhu waa cabitaanka ugu fiican.

Vatten



Caanaha, caano garoorka iyo yoo-garka(dabiici ah) waxaa ku jira na-faqa fiican, waxaana qofka ku filan 2-3 oo koob galaas ah maalintii.

Iska ilaali cabitaanka macaan, nacinac, buskut, jelaato iyo wixii kaloo sonkor leh.

Dooro cunto ay ku calaamadaysan tahay calaamadda furaha cagaaran si aad iniinta qamadiga ee galka leh oo badan uga heshid, dufanka nafaqada leh oo sonkor iyo cusbo ku yar tahay.

Ku casum cunto fiican oo aan ya-rayn badnayna una oggolow ilma-hu inuu asagu go'aansado markuu dhargo oo qanco.

Dooro kalluun, digaag iyo cuntada qudaarta ka samaysan dhawr jeer asbuucii. Xadee waxyaalaha hilibka laga sameeyay, koorof iyo hilibka gaduudan.

Ilmaha iyo dhaqdhaqaaqa

Ilmuhu waxay ku koraan inay ciyaaraan oo ciyaarta xorta ah waxay xoojisaa khayaali abuuridda ilmaha, wadhadalka iyo wadashaqaynta bulsho. Dhaqdhaqaaqa ciyaarta gudaheeda waxay sidoo kale dhiirigelinaysaa koritaanka miskaxda. Ayadoo aw dhaqdhaqaaqo buu ilmuhu ku baranayaa inuu isticmaalo jirkiisa iyo inuu barto waxa hareerahiisa ah. Ilmaha yaryar waxay jecelyihiin inay wax sameeyaan waxayna caafimaad ku dareemaan inay maalinta badankeeda dhaqdhaqaaqaan. Mar ka mid ah maalintii buu ilmahaagu u baahan yahay inuu istaxalujiyo si uu u kululaado oo u dhidido. Ka fa'idayso jacalyka dabiicigaa ee ilmuhu u qabaan dhaqdhaqaaqa iyo rabitaanka inay socdaan, ordaan, boodboodaan iyo inaysan wax badan raacin gaariga ilmaha lagu riixo. Inay ku ciyaaraan duurka, dhagaxaanta koraan iyo inay caleemo soo guraan waa wax xiiso u leh. Ku dhiirigeliya sidaas darteed banaanka inay ku ciyaaraan, weliba ay wada ciyaaraan.

5 taloo wanaagsan oo dhaqdhaqaaqa ku saabsan!

1. Wada sameeya wax aad dhamaantiin u aragtaan inay xiise leeyihiin.
2. Ka faa'idaysta fursadaha dhaqdhaqaaqa maalmaha caadigaa, idinkoo tusaale ahaan u lugeeya ama baaskiil u qaata iskuulka xannaanada.
3. Ku ciyaar banaanka – masaaxadaha waawayn waxay keenaan inay ilmuhu dhaqdhaqaaqa badiyaan.
4. Uga faa'idaysta sabtiyada iyo axadaha inaad wax wada samaysaan sida, tusaale ahaan meel damaashaad u aadid.
5. Wada firfircoonaada, wax isla rabsha oo la ciyaar ilmahaaga, tusaale ahaan la dheel jaas, dhuudhuumasho, xarig ka boodid iwm.



Wakhtiga shaashada

TV-ga, kombuyuutarrada, kumbuyuutarrada gacanta iyo telefoonada waa qayb ka mid ah nololmaalmeedka qoyska oo dhan. Ilmaha iyo dadka waawayn waxay lahaan karaan danooyin kala duwan oo u isticmaali karaan shaashada qaabab kala duwan, sidee weeye qoyskiinu? Wax bay fududayn kartaa haddii qoysku leeyahay shuruuc cadcad oo quseeya xilliga shaashada. Markaad isticmaalasaan shaashadaha waxaa fiican inaad ilmaha la fariisataan si aad ugu sharaxdaan waxa dhacaya. Xadee wakhtiga shaashada oo biririf ka qaata fadhiga dhaqdhaqaaq la'aanta ah. Si ay bulshaynimada ugu horumaraan waxay ilmuhu u baahan yihiin inay isla socdaan oo wax wada sameeyaan ilmo kale iyo dad kale oo waawayn.



3 taloo fiican oo ku saabsan shaashada!

1. Markii ilmuhu uu shaashada fadhiyo, waxaa fiican inaad la daawatid ilmahaaga.
2. Ka kala jooji fadhiga dhaqdhaqaaq la'aanta ah adigoo biririf dhaqdhaqaaq aad samaynasaan la qaadanaya.
3. Go'aanso shuruuc quseeya shaashada oo qoyskiina u gooni ah.

Maxaad rabtaa inaad ka hadashid?

Halkaan baad kusoo qoran kartaa waxaad rabtid inaad ka hadashid inta kulanka lagu jiro.

Warbixin intaa dheer

Suaalo ma qabtaa ama intaa ka badan ma rabtaa inaad sii oggaatid, la hadal kalkaalisadaada rugta caafimaadka caruurta.

Waxaad kasii akhrisan kartaa cuntooyinka carruurta u fiican:

www.livsmedelsverket.se

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/