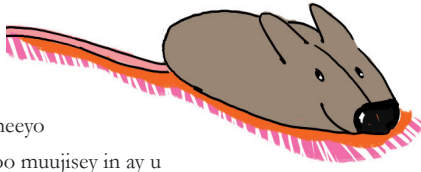


Ma ogtahay in:

Maskaxda carruurta ay sida ugu wanaagsan ugu kobocdo xaqiiqda, dhaq-dhaqaaq iyo ciyaar lala sameeyo dadka kale. Ilmaha ilmaha uu ka yaryahay ayey daawashada TV-ga u xunyahay, taas oo ka lumiya wakhti muhiim u ah koritaanka maskaxda. Uma baahnid in aad dareento "cadaadis xagga farsamada" barashada kombiyuutaradu waa mid iska fudud isla markaana si fudud bay u bartaan carruurta marka ay gaadhaan da'da dhigata dugsiyada. Carruurta ay da'doodu u dhaxeeyo 0–2 sanno waxaa lagula talinayaa in aan la siin wakhti ay shaashad ku daawan karaan. Carruurta dhigato dugsiyada xanaanada carruurta waxaa haboon in ay daawaadaan shaashad ugu badnaan 1 saac maalintii isla markaana waxaan haboon in qof weyni la daawado si uu saameyn ugu yeesho isla markaana ugu sharxo ilmaha waxa ka socda shaashada. Carruurta dhigata dugsiyada hoose waxaa haboon in wakhtiga ay daawayaan shaashada uusan ka badan ugu badnaan labo saacadood. Marka la

yareeyo daawsahada shaashada waxaa ay macnaheedu tahay in la sameeyo dhaq-dhaqaaq badan, taas oo muujisey in ay u ficantahay jidhka iyo barashada labadaba.



Waa maxay sababta ay muhiim u tahay in la yareeyo wakhtiyada la daawado shaashada?

Si fudud bey daawashada shaashadu inoo soo jiidataa, carruurta iyo dhalinyaradu uma bisla in ay iskood iskaga xadidaan. Waxaa ay u baahanyihiin caawimaada dadka waaweyn si ay u qaadaan mas'uuliyada xitaa haddii ay carruuru muujiyaan diidmo.

oo horumariya barasahada. la hor fadhiyo shaashada iyo ee hal mar la wada qabto u dhigaan awood kobaca isla waxaa ay sababtaa dhibaatooyin ku yimaada xagga u dhugashada, hurdo xumo iyo saameyn xagga dabecada ah.



Maskaxda carruurta waxaa ay sida xaqiiqda iyo, dhaq-dhaqaaq, kaas Muddada dheer ee hawlaha badan waxaa ay hoos markaana

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 hurdada – muhiim bey u yihiin carruurtaada!
Ku raaxeysta wakhtiga aad wada joogtin - daawashada TV-ga iyo shaashadaha waxaa haboon in la sugo!

Wey macaantahay khudrada iyo khudaarta cagaaran!

Ciyaarta iyo dhaq-dhaqaaq – wey u ficanyihiin 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 Buugaagta yar-yar hoostiisa (www.vregion.se/beslutstodfetma under rubriken Broschyren/foldrar). Waxaa buugaagan 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 isla markaana wax ku darey Åse Victorin oo ah qoraa iyo dhakhtarka carruurta

Waxaa haboonin lagu raaxeysto wakhtiga la wada joogda daawashada



– TV-ga iyo

shaashadaha kale

waa la sugi karaa!



www.ideficsstudy.eu

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

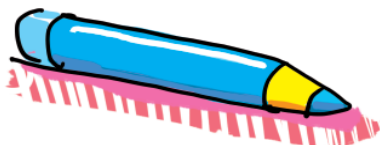


5 talo bixin oo kaa caawin kara in aad ku xadido daawashada shaashada heer fiican



Waxaa haboon in la sameeyo sharciyo cad

Waxaa u fiican carruurta oo dhan in ay sii ogyihiin waxa jira ama shaqeynaya. Waxaa haboon in aad u go'aamiso qoyskaaga waxa sharciga sahaqeynaya marka laga hadlayo inta ay dhantahay muddada ay carruurta daawan karaan shaashada. Kuna adkeyso go'aankaaga. Ka ilaali in la daawado shaashad ugu yaraan saacad ka hor wakhtiga la seexanayo iyo xitaa subixii maalmaha shaqada, maadaama uu markaa wakhtigu cidhiidhi yahay, waxaa haboon in taas bedelkeedi si degen loo cuni karo qureecda isla markaana la wada hadli karo muddu yar oo gaaban. Waxaa haboon in aad si fir-fircooni leh u doorato barnaamishka la daaqanayao intaa inta u dhxaeyasana uu TV-gu xidhnaado.



Waxaa haboon in aad keento hindise wax qabadyo kale

Samee liis hawlaha xiisaha leh ee uu ilmahaagu, ama aad labadiinu si wadajir ah ugu wada sameyn kartiin guriga gudihisa iyo banaanka labadaba. Ku dhiiri gali ilmahaaga waxyaabaha kale ee uu xiiseeyo iyo hibadiisa. Nidaam fiican waxaa uu noqon karaa haddii uu saacada hor fadhiyo shaashada waa in saacadaas mid u dhiganata sameeyaa dhaq-dhaqaaq. Haddii uu ilmahaagu bilaabo hawl, waxaa fiican in uu sii wado muddo hal saac ah ka hor inta aanad go'aamin in uu joojiyo ama sii wado.



Waxaa haboon in la iska jiro in shaashada horteeda lagu cuno cuntada

Ka waalid ahaan waxaa aad go'aamin kartaa in ay carruurta cuntada ku cunaan miiska cuntad, waxaa haboon in wakhtiyada joogto ah la cuno cuntada isla markaana si wadajir ah wax loo cuno sida ugu suuro galsan. In si wadajir ah wax loo wada cuno wakhtiyada cuntada waxaa ay muujisey in ay faa'iido weyn ugu jirto caafimaadka carruurta.



Ma haboona in qolka hurdada lagu haysto wax shaashad ah

Waxaa fiican in shaahshadaha gurigu ay yaaliin meel aad ka arki karto marka ay carruurta isticmaalayan. Go'aami meelo aan loo ogoleyn shaashada. Hubi in qolka ay carruurta jifanayaan ahaadi bilaa shaashad habeenkii. Waxaa aad markaa caruurta siineysaa goob la seexo oo xasiloon. Waxaa sidoo kale haboon in shaashadu ay taalo meel aysan caruurta ka heli kari maadaama haddii kale ay soo jiidan karto in ay u soo jeedaan ama u soo toosan subaxnimada hore si ay ugu ciyaaraan. Waxaa ay taasi sababi kartaa hurdo xumo iyo tayada hurdada oo xumaata. Marka uu ilmahaagu yeeso telefoonka gacanta oo isagu iska leeyahay, bar caado ah in mar kasta lagu jaaj gareeyo qol kale oo aan aheyn kan hurdada habeenkii, waxaa ay taasi ku noqon kartaa kurbo uusan qofku mooganeyn.



Wakhti bilaa shaashad ah

Waxaa aad soo rogtaa maalmo aan haboona wax shaashad aan la isticmaalin, si ay carruurtaadu uga fikiraan wax kale oo aan shaashad aheyn. Qaado awooda in aad furto isla markaana ad xidho telefoonkaaga gacanta dhowr saacadood maalintii haddii aad rabto in aad ku mashquusho qoyskaaga. Waa ay dareemi doonaan carruurta isla markaana wena ku farxi doonaan. Waxaa haboon in aanad u siin carruurtaada abaal marin ahaan wakhti ay shaashada ku daawadaan, taa bedelkeeda dooro in aad ku abaal mariso hawlo kale oo xiiso leh.

