



WARARKA

*Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!*

QORMADA UGU DAMBAYSA | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Fiiro ku Socoto Aqristayaashayada

Xilli kasta, waxaan jeclayn wadaagista **WARAR: Waxbarashada Nafaqada ee Waayeelka kula jooga.** Wadajir, waxaynu u sahaminay qaabab si fiican wax loogu cuno, jimicsiga oo la joogteeyo, iyo si buuxdana in loo noolaado. Hase yeeshee, dawladda fadaraalka ah oo meesha ka saartay lacagtii lagu bixin jiray Barnaamijka Kaalmada Nafaqada Kabka ah - Waxbarashada (SNAP-Ed, oo sidoo kale loo yaqaano CalFresh Healthy Living California) darteed, tani waxay noqon doontaa qormadayadii ugu dambaysay. *Isbaddalkaan saamayn maayo faa'idooyinka cuntada CalFresh.* Waxaa sharaf noo ah inaanu kugu garab istaagno dhabbaha aad u marayso helitaanka caafimaad fiican. Inkastoo warsidahayagu joogsanayo, ballanqaadkeenna ku aaddan caafimaadkaagu wuu sii jirayaa.

Ku Xirnaaw Khayraadka ama Dhigaallada

- **Healthier Living San Diego** | www.HealthierLivingSD.org
Kahortagga kufidda, barnaamijyada jir-dhiska, cuntayn caafimaad leh iyo barnaamijyada kaalmada cuntada **Wac: 858-495-5500** | limeylka: HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov
- **CalFresh Healthy Living San Diego** | <https://bit.ly/aiscfhl>
Khayraadka nafaqada iyo jimicsiga iyo warsidayaashii ugu dambeeyey ee dhawaan soo baxay
- **EatFresh.org**
Cunto-diyaarinta, qorshaynta cuntada, iyo ugu cuntaynta si caafimaad leh kharashka aad u hayso arrinkaas
- **Xarunta Wicitaanka Adeegyada Gabowga & Madaxbannaanida** | <https://bit.ly/3N92hdF>
Barnaamijyada iyo adeegyada dadka waayeelka ah iyo dadka naafada ah
Soo wac: 800-339-4661

Mahadnaq Qalbiga ka soo Go'ay

Dadaalka aad ugu jirto barashada iyo u noolaanshaha si caafimaad leh way na dhiirigalisaa maalin kasta. Maadaama tani tahay macasalaamaynta warsidahayaga, ma aha macasalaamaynta u noolaanshaha si caafimaad leh. Sii wad sahaminta, cunto-karinta, socodka, iyo xiriir la samaynta dadka kale.

- Adeegyada Gabowga & Madaxbannaanida Kooxda **CalFresh Healthy Living**



Warsidahan waxaa soo saartay Wakaalada Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Ismaamulka San Diego, Adeegyada Gabowga & Madaxbannaanida, iyagoo u marayo heshiis ay kula jiraan Waaxda California ee Gabowga, iyadoo uu maalgelinayo Barnaamijka Kaalmada Nafaqada Kabka ah (SNAP) ee Waaxda Beeraha ee Maraykanka (USDA). USDA waa bixiye iyo shaqo bixiye bixiya fursad loo siman yahay. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadayada, booqo www.HealthierLivingSD.org



WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

QORMADA UGU DAMBAYSA | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Tallaabooyinka Yaryar ee Joogtada ah Waxay Horseedaan Isbeddello Wayn

Sanado muddo ah, waxaanu wadaagnay hal farriin oo fudud marar badan: ku noolaanshaha nolol caafimaad leh ma aha mid dhammaystiran ama xeerar adadag leh, laakiin waa wacyi, dheellitir, iyo dooqyo yaryar oo marba marka ka dambaysa isbiirsanaya. Hadday tahay inaad ku darto hal khudaar oo dheeri ah cuntadaada, inaad socoto intii hore in wax yar ka badan maalin kasta, ama inaad qaadato waqti kooban oo aad joogsato ood neefsato, xataa tallaabooyinka ugu yaryar waxay taageeri karaan caafimaadka, tamarta, iyo fayoaqabkaaga guud. Waxaanu rajaynaynaa in xasuusinahan ay sii wadaan inay u taageeraan hayaankaaga—intii aad awooddo, qaabab adiga kuu shaqaynaya.

Nafaqada

Aqri Qoraalka: Aqri qoraalada cuntada si aad isku barbardhigto wax soo saarrada ama cunnooyinka una doorato qaar uu ku badan yahay bal/faybar kuna yar yihiin sonkorta iyo cusbada lagu daray. Iska ilaali cuntooyinka wata liisas dhaadheer oo sheegaya waxyaalaha ay ka kooban yihiin iyo/ama waxyaalaha ay ka kooban yihiin ay kugu cusub yihiin.

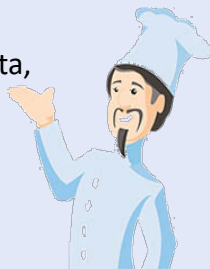
Xasuusnoow: Maadaama ay fududaan karto inaynu sawir ka qaadano gudaha maankeena qaaddo-shaaha marka loo eego garaamyada, xasuusnow tan:

4 garaam oo sonkor ah = 1 qaaddo-shaah Markaa haddii shay wato 20 garaam oo sonkor ah, waxaa ku jira 5 qaaddo-shaah oo sonkor ah ($20 \div 4 = 5$).

Ku Dar Midab Dheeraad ah: Miraha iyo khudaarta kala duduwan waxaa laga helaa nafaqooyin muhiim ah. Isku day ku darista baasto, cunno la shiilay, ukun, bagel, iyo quesadilla oo ah cunto Mexican ka kooban bur iyo waxyaabo kale.

Markay Suurtogal Tahay Iyagoo

Wada Dhan Dooro: Dooro khudaarta, miraha, digir, iyo firilayda ama badarka isku dhan si aad uga hesho nafaqo badan iyo tamar waarta.



Jimicsiga

U soco qaabab adiga kuu shaqaynaya: Samee 30 daqiiqo oo jimicsi dhexdhexaad ah jimicsi jireed dhexdhexaad ah maalmaha badankooda.

Tillaabooyinka Yaryari Waa Isbiirsadaan: Gaariga soo dhigo meel durugsan, mar jaranjarada, ama samee jimicsiga kursiga kolkaad daawanayso TV-ga. Xataa 5-10 daqiiqo kolkiiba isbeddel ayey samayn karaan.



Fayoaqabka Maskaxda

Daryeelka Caafimaadka

Maskaxdaada: Maaree walbahaarka, hel hurdo kugu filan, oo ku xirnaaw dabiiciga oo loola jeedo dhirta iwm doogga ah, asxaabta, iyo qoyska.



Joogso & Haddana Bilaw: Ku celceli mahadnaq ama isku day neefsasho gaabis ah oo qoto dheer si aad maskaxdaada u dejiso.

Taageer Caafimaadka Maskaxda: Ku mashquuli maskaxdaada aqris, halxiraaleyaal, ama barashada wax cusub—xataa xujooyin maskaxeed gaagaaban ayaa isbeddel horseedda.