

Fayoqabka Jiilaalka- Sidaad u Adkaysan Lahayd Xilligan



Jiilaalku wuxuu ku keeni karaa caqabado gooni ah caafimaad-qabka, gaar ahaan maadaama aynu sida badan guryaha joogno, socdaalno, oo booqano saaxiibada iyo qoyska. Hawlahan, in kastoo qalbiga laga jecel yahay, waxay kordhin karaan halista jirrada.

Taasi waa sababta ay muhiim u tahay diirad-saaridda ka-hortagga xilligan inta lagu jiro. Ka-hortaggu kuma koobna dhaqista gacmaha iyo qaadashada tallaalka hargabka. Sidoo kale waxa loo baahan yahay samaynta doorashooyin ku-talagal ah oo qofku ku maalgalinayo caafimaadkiisa. Jiilaalku waa wakhtiga ku habboon ee mudnaan-siinta nafaqada habboon, cabbista dareere badan, seexashada hurdo fiican, iyo la yeelashada xiriir macne leh dabeecadda. Qormadan, waxaynu eegi doonaa xeelado la adeegsan karo oo gooni ah oo aad ku daryeesho naftaada ugana hortagto jirrada. Ka soo bilaw cuntooyin difaaca xoojiya ilaa iyo talooyin ku aaddan jimicsiga iyo dareemidda nafis maskaxeed, waxaad heli doontaa talo baraktikaal ah si aad u xoojiso caafimaadka iyo fayoqabkaaga xilliga lagu jiro bilaha qaboobaha. Aynu si wadajir ah uga dhigno jiilaalkan xilli firfircooni iyo adkaysi. Kahortag yar ood samayso wuxuu ka galaa kaalin wayn inaad faraxsnaanto ood caafimaad-qabto!

Dadaalkayga Ka-hortagga Jirrada Jiilaalka

Si aan u yareeyo halista aan ugu jiro inaan xanuunsado, waxaan:

- Cuni doonaa cunto caafimaad leh oo dheellitiran oo xoojisa caafimaadka difaacayga.
- Cabbi doonaa biyo si joogto ah si aan u xoojiyo awoodda jirkaygu u leeyahay inuu la dagaalamo cudurka.
- U soo seexan doonaa si fiican si jirkaygu u dareemo inuu awood yeeshay subax kasta.
- Aadi doonaa bannaanka si aan u nafiso.
- Gacmahayga u dhaqi doonaa si joogto ah si aan yareeyo faafitaanka jeermiska.



Si Caafimaad Leh Cuntada U Cun Jiilaalkan

San Diego waxay bixisaa noocyo kala duwan oo khudaar daray ah! Wax soo saar xilliyeedkan badanaa waa ka raqiisan yahay sidii hore waana markuu leeyahay nafaqada ugu sarreysa. Waa tan khudaarta Jiilaalkan soo go'aysaa:



Sinjibiil



Toon



Liin-dhanaan



Kale

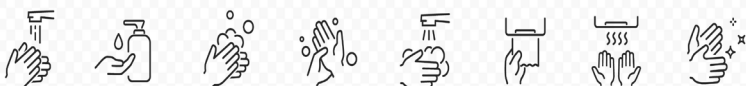


Liin-qarboosh

Gacmo-dhaqis: Buuxi Meelaha Banaan

Aynu sahamino gacmo-dhaqista oo aynu ku buuxino meelaha bannaan erayga ama oraahda saxda ah si aad u xoojiso ka-hortagga jirrada xilligan.

1. Habka habboon ee aad gacmahaaga u dhaqayso waxa ka mid ah inaad isku xoqdo iyaga ugu yaraan _____ ilbiriqsi.
2. Isticmaalidda _____ iyo saabuun waa habka ugu wax-ku-oolka badan ee gacmaha loo nadiifiyo.
3. Gacmo-dhaqistu waxay yarayn kartaa jirrooyinka neefmareenka, sida duriga, qiyaastii _____ %.
4. Ha illaawin inaad sidoo kale nadiifiso hoosta _____.



**Liiska
Erayada**

A. Saabuun
B. 20

C. Ciddiyaha
D. 40

Talo Cunto-Kariye: Barafaynta Sinjibiisha

Sinjibiisha waxa lagu yaqaan inay la dagaalanto hafeefta iyo inay leedahay faa'idooyin dhanka xoojinta difaaca ah arrintaas oo caawin karta kahortagga jirrada. Barafaynta sinjibiishu waxay caawin kartaa inaan la qubin intii aan la isticmaalin. Waxa kaloo jira in sinjibiishu ay sii lahaato dhadhanka iyo faa'idooyinkeeda nafaqaqeed marka la barafeeyo muddo gaaraysa ilaa 6 bilood! Si aad u barafayso sinjibiisha, dhil oo ku kaydi weel furku ku adag yahay oo aysan hawadu gali karin. Isagoo isku dhan ama la jarjaray ayaad barafayn kartaa.

Sinjibiisha la jarjaray waxa loo qaybin karaa taraay khanan leh oo halkaa lagu barafeeyo si isticmaalku u fududaado. Markaad barafayso sinjibiishaada oo isku dhan, waxa sahlaanta in la jarjaro oo loo isticmaalo marayada, suugada, iyo shaaha.



Ogow Summaddaada: Macdanaha loogu talagalay Caafimaadka

Difaaca

Qoraalada nafaqada tilmaamaya ayaa naga caawin kara fahmida xaddiga aynu ka helayno ee ah macdanaha muhiimka u ah xoojinta habdhiskeena difaaca. Haddaad akhrido qoraalada nafaqada kuna dadaasho % Qiyaas Maalmeedka laga helayo ee macdan kasta, waxaad ku ilaalin kartaa habdhiskaaga difaaca mid xooggan oo ka-hortaga jirrada. Waa kuwan dhawr:

Kaalshiyaam: Kaalshiyaamtu waxay muhiim u tahay adkaanta lafaha waxayna taageerta shaqada difaaca iyadoo caawisa isgaarsiinta unugga iyo dayactirka nudaha. Ku dadaal cuntooyinka laga helo qiyaastii 20-30% Qiyaas Maalmeed (DV) halkii quudin (tus., koob ah caanaha ama caano-fadhiga dhirta ee la xoojiyey). Waxyaalaha laga helo waxa ka mid ah waxyaalaha caanaha laga sameeyo iyo khudaarta cagaaran.

Sink: Sinkigu wuxuu ka ciyaaraa door muhiim ah shaqada difaaca isagoo hawlgalinaya unugyada loo yaqaan T-cells oo yareeya muddada durigu ku haynayo. Raadi cuntooyin laga helo 15-30% ee Qiyaas Maalmeedka halkii quudin, sida hilibka, shellfish-ka, bahda misirka, bahda lawska, iyo iniinyaha.

Magniishiyaam: Magniishiyaamku wuxuu caawiyaa maamulidda jawaabaha difaaca, wuxuu yareeyaa hafeefta, wuxuuna maareeyaa diiqadda, taasi oo taageerta habdhis difaac oo xooggan. Ku dadaal cuntooyinka laga helo 10-25% ee Qiyaas Maalmeedka halkii quudin, sida bahda lawska, iniinyaha, iyo khudaarta cagaaran.

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	4 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres	0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %	0 %
Calcium / Calcium		0 %	15 %
Iron / Fer		30 %	30 %
Thiamine / Thiamine		45 %	45 %

Jimicsiga Dhul-taabadka

"Grounding" ama "Dhul-taabad" waa hawl aad maqaarkaaga oo qaawan toos u saarayso dhulka. Cilmi-baaris ayaa muujisay in 20-30 daqiiqo oo hawshan ah ay yeelan karto faa'idooyin caafimaad, oo ay ku jirto suurto galnimada xoojinta habdhiska difaaca iyadoo yaraysa hafeefta iyo diiqadda, oo kordhisa sun-saaridda ogsidheeshanka (antioxidant).



Bilaw dhul-taabadka adigoo saaraya 5-10 daqiiqo cagahaaga oo cagaagan doog, cammuud, ama niis, adigoo si tartiib ah wakhtiga u sii kordhinaya. Badbaado ahaan, dooro meelo nadiif ah oo waxyaalaha dadka sara ama muda aan lahayn. Hawshani waxay sare u qaaddaa nafiska qofku dareemayo waxayna yarayn kartaa diiqadda iyo hafeefta.



WARARKA

Waxbarashada
Nafaqada ee
Waayeellada!

Jiilaalka 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Shiishka Kooxda - Ahmiyadda Beerta dhexdeeda

Bishii Oktoobar, xubnaha bulshada ee Mt. Hope Community Garden waxay tijaabiyeen manhaj cusub oo uu diyaariyey Leah's Pantry oo loo yaqaano *Agagaarka Miiska Waayeellada*. Iyadoo dibadda fadhiya, ka-qaybqaatayashu waxay ku raaxaysteen barnaamijkan oo diiradda saaraya fayo-qabka inta qofku nool yahay oo dhan, ku wadaagista dhaqamada hagaajiya caafimaadka cunto, nidaamyada rumaysnaanta, hawlaha dhaqdhaqaaqa, iyo taageerada bulsho oo ka imanaya dadwaynaha ugu cimriga dheer adduunka.



Shiishka Khayraadka: Xarumaha Caafimaadka Dadwaynaha Degmada San Diego

Hal hab oo tallaalkaagu u noqon karo mid dhammaystiran waa inaad ka qaadato Xarumaha Caafimaadka Dadwaynaha Degmada, halkaasi oon loo baahnayn caymis. Waxa jira lix meelood oo ku baahsan Degmada San Diego. Tallaalada dadka waawayn ee joogtada ah, tallaalada carruurta ee joogtada ah, iyo tallaalada xilliyeed waa diyaar. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, fadlan wac 866-358-2966 ama booqo:



https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html

Maraqa Xoojinta Difaaca

4 Ridasho | 50 daqiiqo | Waxaa Laga soo xigtay: *Eat Well 101*

Maadooyinka:

- 1 qaadada miiska oo saliid saytuun ah
- 1 basal yar oo la jarjaray ah
- 2 fullaac oo toon ah oo la yaryareeyey
- 1 qaaddo shaah oo huruud ah
- 1 qaaddo shaah oo cusbo ah
- 1 qaaddo shaah oo basbaas ah
- 1 qaaddo shaah oo paprika ah
- 4 koob oo fuudka khudaarta ah
- 2 kaaroot oo la jarjaray
- 1 koob oo kale ama spinach ah
- 1 qasaacad oo digir biyaha laga miiray ah
- Casiirka 1 liin

Tilmaamo:

- Ku shiil basasha iyo toonta saliid saytuun.
- Ku dar huruud, fuud, kaaroot, iyo digir. Isku kari ilaa 15 daqiiqo.
- Ku laaq kale iyo casiirka liin-dhanaanta. Kari 5 daqiiqo oo kale.
- Ku dar cusbo, basbaas, iyo paprika oo qaybi!

