



CUNISTA CUNTO WANAAGSAN

INTA AAD XAAMILADA TAHAY

Maxay muhiim utahay in cunto sax ah aan cuno marka uu urka leeyahay? Cunugaaga adigga ayuu kugu tiirsanyahay si uukaaga helo waxkasta oo uu ubaahanyahay si uu ukobco. Inaad cunto cuntooyin badan oo caafimaad leh intaad urka leedahay iyo markaad naaska nuujinaysa waxay gacan kagaysanaysaa qaabaynta dookhyada cuntooyinka cunugaaga ee caafimaadka iyo nafaqada leh.

BUUXINTA BALAYRKA

- Halkii aad kacuni lahayd sadex jeer cunto waawayn, iskuday inaad cunto shan ilaa lix jeer cuntooyin fudud maalinkasta.
- Saxanka kabuuxso noocyo kaladuwan oo miraha midabka leh ah iyo khudaar si aad uga dhigto cuntadaada mid wacan oo caafimaad qabta.
- Kadhig nus kamid ah harurkaaga mid kakooban haruurka oo dhan sida boorashka, bariiska baroonka ah, rootiga qamadiga, iyo qamadiga tortillas.
- Cun cuntooyinka barootiinka leh, kaluunka, ukunta, subaga lawska, digirta, ama jiiska aan dufanka badan lahayn markasta ood cunto caadi ah cunayso iyo cuntooyinka fudud.
- Cun cuntooyin leh dufan caafimaad leh. Afakaadhada, yicibka, iyo saliida olive ayaa dhamaantood ah noocyada dufanka caafimaadka leh. Cun kaluunka buuran. Kaluunka buuran waa kujira aashitada dufanka omega 3 oo uroon maskaxda cunugaaga. Tasmada cuista kaluun caafimaad qaba markaad urka leedahay iyo markad ilmaha naaska nuujinaysaba waxaad kaheli kartaa:
<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/>
- Cab biyo badan.
- Iskayaree kafeeteenka (wax kayar 200mg/maalintii).

CUNTOOYIN FUDUD: CUNTO MACAAN, CAAFIMAAD LEH OO FUDUD

- Subaga Lawska oo salar leh
- Buskudka qamadiga guud ama miraha oo leh subaga lawska
- Qanjaarka iyo kaarootada leh humuska
- Yooqad leh seeriyaal qalalan, yicib, ama miraha qalalan
- Miraha Jilicsan

WAXA AAD CUNAYSO

5½ to 6½ ounces maalin kasta.

1 ounce = 1 ounce oo hilib ah;
1 qaado oo subaga lawska; 1 ukun;
¼ koob oo digir ah; ½ ounce yicib ah

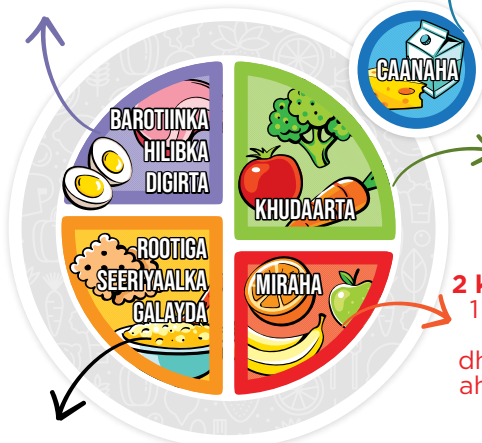
3 koob maalin kasta, 4 koob oo lasiinaayo dhalinta.

1 koob = 1 koob oo caano ama yooqad ah; 1½ ounce jiis ah; (malmaladada jiiska = 1 ounce)

2½ koob ilaa 3 koob maalinkasta 1 koob = 1 koob oo ah khudaar ceeriin ama karsan; 2 koob oo caleenta cagaaran oo ceeriin ah

2 koob maalinkasta.

1 koobka = 1 koob oo miro ama dheecaanka miraha ah; ½ koob oo miro qalalan ah



6 ilaa 8 ounces maalinkasta.

1 ounce = 1 jeex rooti; 1 ounce oo seeriyaal ah; ½ koob oo bariis karsan ah ama baasto

*Kuwaani waa tusmooyin guud oo loogu talagalay haweenka uurka leh. Booqo www.choosemyplate.gov si aad usamaysato qorshe kuugaar ah oo cunto ama aad ulahadasho daryeel bixiyahaaga caafimaadka.

QAADO FEETAMIINKA HOOYADA

Qaado feetamiinada hooyada sida uu kuugu qoray dhakhtarkaaga daryeelka caafimaadka. Inta badan dhakhaatiirtu waxay kutaliyaan feetamiinka hooyada oo leh 27 mg oo dhuux ah, 150 mcg oo iodine ah, iyo 400 mcg oo aashitada folic ah. Dhuuxu muhiim ayuu u yahay kobaca ilmaha iyo hormarkiisa. Feetamiinada hooyada ee Gummy malaha dhuux. Waydii dhakhtarkaaga inuu kusiiyo noocyo kale.

KAFAGOOW CUNTOOYINKA AAN AMAANKA AHAYN

- Hacunin cuntooyin kasta oo ceeriin ah ama aan lakarin: ukunta, hilibka, digaaga, ama cuntooyinka badda.
- Cun cuntada deli, hilibka qadada, iyo hilibka eeyga iyo hilibka dhaylada ah.
- Hacunin jiisaska fudud sida feta, Brie, iyo Mexican-style (“queso blanco fresco”) ilaa in ay yihiin kuwo lasifeeyay.
- Hacabin caano aan lasifayn ama dheecaan.
- Kafogoow dhalatada.

