

Cunista sida caafimaadka leh ee aad awoodid waxay kaa caawin doontaa inaad caafimaad qabtid. Haddii aad uur leedahay ama aad qorshaynayso inaad uur yeelato, cunto caafimaad leh ayaa sidoo kale caawin karta ilmahaaga. Liiskan hubinta nafaqeynta waxaa loogu talagalay haweenka iyo gabdhaha. Waxaad buuxin kartaa liiska hubinta nafaqeynta keligii, ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Haddii aad raacdo cunto gaar ah, uga jawaab "maya" ama "ma ogi" su'aal kasta, ama "ama haddii aad miisaan ka badan tahay ama ka yar tahay inta lagu taliyey dhererkaaga", waxaa laga yaabaa inaad ka faa'iidaysto qiimeyn faahfaahsan oo ku saabsan cuntadaada ama taageero bixiyaha xanaanada caafimaadka. Ujeeddadu waa in dukumeentigan la waafajiyo xaaladda gobolka lagu isticmaalo.

1. Ma raacdaa cuntooyin gaar ah ama caadooyin cunto?

2a. Hadda ma cuntaa saddex ama ka badan oo khudaar ama khudaar ah (la qallajiyeey, casiir, barafaysan, qasacadaysan ama cusub) maalin kasta? Haa Maya

2b. Hadda ma cuntaa ugu yaraan hal qaado oo ah waxyaabaha caanaha laga sameeyo (caano/cabbitaanno caano ah ama puddings, yoghurt, farmaajo) maalin kasta? Haa Maya

2c. Hadda ma cuntaa ugu yaraan hal xabbo oo rooti bunni ah ama rooti dhan ah, bariis, baasto, buskud, badarka, miro, masago ama sarreen maalin kasta? Haa Maya

2d. Hadda ma cuntaa ugu yaraan laba ama saddex xabbo oo hilib, digaag (digaag ama turki) ama ukun toddobaad kasta? Haa Maya

2e. Hadda ma cuntaa ugu yaraan laba ama saddex xabbo oo ah digir, digir, digir, lentil, laws ama iniin usbuuc kasta? Haa Maya

2f. Hadda ma cuntaa ugu yaraan hal xabbo oo kalluun ah toddobaad kasta? Haa Maya

2g. Hadda miyaad xaddidaysaa cunista cunto fudud oo baakadaysan, keega, keega, ama cabitaannada sonkorta-macaanka ah in ka yar shan jeer toddobaadkii? Haa Maya

3. Hadda ma qaadataa folic acid? Haa/Maya/ma aqaan

4. Iminka miyaad si joogta ah u soo qaadata qorraxda wajigaaga, gacmahaaga iyo gacmahaaga ugu yaraan 10-15 daqiiqo maaintii? Haa/Maya/ma aqaan

5. Ma lagaa baadhay dhiig-yarida dhawaanahan? Tani waxay noqon kartaa baadhis dhiig oo eegaya tirada dhiiggaaga, haemoglobin (Hb) ama heerka birta. Haa/Maya/ma aqaan.

6a. Waa maxay dhererkaagu? Fadlan sheeg sentimitir ama inji:

6b. Waa maxay miisaankaagu? Fadlan sheeg kiiloogaraamyada ama Dhagaxyada iyo rodol:

Macluumaad dheeri ah oo loogu talagalay bixiyaha xanaanada caafimaadka. Macluumaadkani ma bedelayo talada dhakhtarka caafimaadka, bixiyaha xanaanada caafimaadka ama cunto yaqaan. Waxaa loogu talagalay ujeedooyin waxbarasho iyo macluumaad oo keliya.

Q1 waa in la aqoonsado dhaqan kasta oo caadi ah oo cunto ah kaas oo xaddidaya qaadashada cuntooyinka qaarkood ama kooxaha cuntada ee laga yaabo inay qof geliyaan khatar nafaqo. Cunto gaar ah oo si wanaagsan loo qorsheeyay ayaa dabooli karta dhammaan baahiyaha nafaqada.

Q2 (a) waa in la qiimeeyo qaadashada nafaqooyinka ay ku jiraan antioxidants, nafaqeeyayaalka yar yar iyo fiber.

Q2 (b) waa in la qiimeeyo qaadashada nafaqooyinka ay ku jiraan fitamiin B12, kalsiyum, borotiin iyo iodine. Haddii uu shakhsigu kaga jawaabo "Maya" su'aashan, ka fiirso haddii loo baahan yahay kaalshiyam kaabis ah.

Q2 (c) waa in la qiimeeyo qaadashada nafaqooyinka ay ka mid yihiin fiber, fiitamiinnada B iyo macdanta. Haddii lagu jawaabo "Maya", waxay soo jeedin kartaa qaadashada karbohaydraytyada la warshadeeyey ee sare.

Q2 (d) waa in la qiimeeyo qaadashada nafaqooyinka ay ku jiraan fitamiin B12, birta iyo borotiinka.

Q2 (e) waa in la qiimeeyo qaadashada nafaqooyinka ay ku jiraan borotiinka, birta iyo fiber.

Q2 (f) waa in la qiimeeyo qaadashada omega 3 / omega 6 fatty acids, vitamin D, protein, vitamin B12 iyo iodine.

Q2 (g) tahay in la qiimeeyo qaadashada baruurta, sokorta, cusbada iyo waxyaabo kale marka ay cuntooyinka si kale ama wax la mid ah cunnada oo dhan cunaan. Xaaladaha qaarkood, waxaa lagula talinayaa in la isticmaalo cunooyinka sida haddii aysan afka qaadashada ku filneyn ama miisaanka oo lumiya.

Q3. Haddii "Maya" ama "ma aqaano", qiimee si dheeraad ah, oo ay ku jiraan haddii shakhsigu waligiis qaatay folic acid oo la tali dheeraad ah haddii ay habboon tahay.

Q4. Haddii qofku leeyahay soo-gaadhis yar oo qorraxdu, wuxuu ku nool yahay gobol aan ku filnayn fallaadhaha UV si loo ilaaliyo heerarka fitamiin D-ga iyada oo loo marayo wax-soo-saarka endogenous, ama uu leeyahay maqaar madow, tixgeli kordhinta fitamiin D.

Q5. Dhiig-yaraan karaa noqon la aqoonsan yahay. Goynta hemoglobin way kala duwanaan kartaa iyadoo ku xidhan gobolka. Haddii ay hooseyso, tixgeli qiimeynta birta, B12 ama heerarka folate iyo ama kaabi sida ugu habboon.

Q6. Isticmaal dhererka iyo miisaane midooba Xisaabi jirka mass index (BMI). Tan waxaa lagu xisaabiya iyadoo loo qaybinayo miisaanka kiiloogaraam dhererka labajibbaaran ee mitirka. BMI caafimaad qaba ayaa badanaa loo arkaa inta u dhaxaysa 18.5-25 Kg/m², inkastoo tani ay ku xiran tahay da'da iyo gobolka juqraafi. Cabbiraadda BMI waa hage qallafsan oo lagu ogaanayo sida miisaanka uu u caafimaad qabo dhererka. BMI ma tilmaamayso ka kooban jirka ama caafimaadka dheef-shiid kiimikaad ee baruurta iyo muruqa. Shakhsiyaadka aan uurka lahayn, kala tali miisaanka caafimaadka leh sida ku habboon qofka ka hor intaysan uur qaadin. Shakhsiyaadka uurka leh, kula tali korodhka miisaanka uurka habboon ee ku habboon BMI uurka ka hor. Tani way kala duwanaan kartaa iyadoo loo eegayo xaaladaha deegaanka.

Bartilmaameedyada korodhka miisaanka ee ku salaysan BMI uurka ka hor (oo ku salaysan tilmaamaha Machadka Daawada 2009):

	Wadarta (kg)	toddobaad kasta
Miisaanka hooseeya <18.5kg/m ²	12.5 - 18	0.51 (0.44 – 0.58kg)
Miisaanka caadiga ah 18.5-24.9 kg/m ²	11.5 - 16	0.42 (0.35 – 0.50kg)
Miisaanka badan 25.0-29.9kg/m ²	7-11.5	0.28 (0.23 – 0.33kg)
Cayilka >30kg/m ²	5-9	0.22 (0.17 – 0.27kg)

Macluumaad dheeraad ah: Bixiyeyaasha daryeelka caafimaadku waa in ay tixgeliyaan cunto kasta oo gobolkooda ka jirta oo loo arko in aanay ammaan u ahayn uurka. Bixiyeyaasha daryeelka caafimaadku waa inay qiimeeyaan dhinacyada kale ee aan badbaadada lahayn ee qaab nololeedka sida sigaarka, khamriga, isticmaalka maandooriyaha madadaalada, ama jimicsi la'aanta jirka.