

Balaanska cuntada iyo jirdhiska

Mashruuca caafimaadka bulsho ee dheelitiran





Si aad u hesho caafimaad wanaagsan waxa muhim ah inaad cunto cunto tayo leh isla markaana aad sameyso dhaqdhaqaaq kugu filan. Waqtiga hadda jira way sahlan tahay in la eabsado cunto nooc kasta ah; sida cunto macaan ama subag badan. Dadka badankiisu kuma helaan shaqadooda dhaqdhaqaaq ku filan oo waxey raacaan gaari, bas ama tareen meeshi ay socon lahaayeen ama kaxeyn lahaayeen baaskiil. Sidaa daraadeed waa in laga fakiraa oo la qorsheeyaa cuntada iyo dhaqdhaqaaqa si loo helo baalans qeybaha kala duwan.

Cunto

Waxaa qiyaas ah cunida cuntada saxad jeer maalinti iyo labo ilaa sadax jeer oo cunto yar yar (casiryaa).

Modeelka saxan ayaa ah sawir sahlan oo ku tusaya sida loo kala qeybiyo cunada kala duwan si aad u hesho caafimaad. Haddii aad cunto cuno qiyaas ah adigoo raacaya qaabka waxaad qaadanaysaa dufan, borotiin, kaarboonhaydareyd, fitamiin iyo mineraal kugu filan. Dufanta badan (sida margarin, buurada, saliid ama caanaha garedaha) ee cunada waxay keeni kartaa cayilaad saa'id ah.



Wax dhibaata ah maleh markaad cunto hilib, malaay iyo maraq ah marka quraad iyo xidido lagu daro. Si aad u raacdo modeelka saxanka waa inaad isticmaashaa qudaar badan markaad sameyneysa cunada kala duwan.

Haddii aad cuneyso rooti qado ahaan ama casho ku cun markaa furuto tijaabina quraad kala duwan iyo furuto la cadad ah adigaa saaranaya rootiga!

Qofka doonaya inuu culeyskiisa hoos u dhigo waa inuu kor u qaadaa qudaarta uu cunayo hoosna u dhigaa kaarbonhaydareyda marka qofka tababar badan sameynaya ay tahay in qeybta kaarbonhaydareyda ama pasta, bariis iyo rooti) kordhiyo qeybtan saxanka.

Caruurta ugu yar yar waa iney kordhiyaan qeybta hilibka/malaayga maadaama aysan u baahneyn cunto fiiberku ku badan yahay.

Nacnac, cabitaan macaan, jokolaato, chip iyo keek waxa ku baan sokorta iyo subaga. Markaad cunto ama cabto waxyaabahaas maalin kasta sahal baad ku cayileysaa waxaadna qatar ugu jirtaa inaad he- lin nafaqadi muhimka aheyd ee jirkaadu u baahnaa. Dhamaan cabita- anka macaan (xataa juuska) wuxuu waxyeeleyn karaa ilkaha abuurina karaa dhibaabo bari/buurnaan.

Aalkolo ma aha wax jirku u baahan yahay balse waxey keentaa in sahal loogu cayilo.

Jimicsi

Maalin kasta waa in la dhaqdhaqaaqaa qiyaasti 30 daqiiqo adigoo tusaale ahaan isticmaalaya jaranjarada, lugeynaya, baskiil kaxeynaya ama ka shaqeynaya beerta jardiinka.

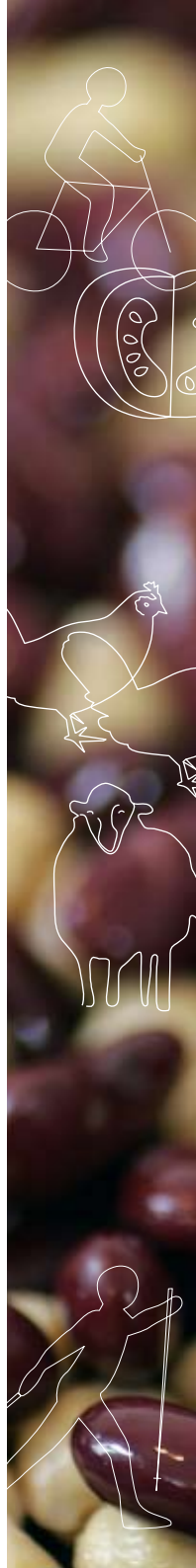
Haddii aad dooneyso inaad kordhiso tabartaada iyo daal la'aantaada ama inaad culeys rido waxa dadka badankiisu u baahan yahay dhaqd- haqaaq intaa ka badan.

Haddii aad dooneyso inaad kordhiso tabartaada iyo daal la'aantaada ama inaad culeys rido waxa dadka badankiisu u baahan yahay dhaqd- haqaaq intaa ka badan.

Caruurta yar yar waxaa lagu caawin karaa si ay u helaan jimicsi ku filan adigoo u abuura fursad wanaagsan oo ay ku ciyaaraan, waxana la qaatay dibedda.

Haddii iskuulka ama shaqado aysan kuu jirin meel loo lugeynayo wax ka yar 10-15 daqiiqo waxaa la qaatay inaad lugeyso oo aadan qaadan bas, xataa haddii caruurta heysato kaar bas oo lacag la'an ah.

Dhamaanteen waa inaan ka faa'ideysanaa fursadaha jimicsi ee maalin kasta ah, sida isticmaalka jaranjarada meeshi laga isticmaali lahaa wiishka ama in hal maxado loo lugeyo shaqada meeshii bas ama gaari lagu tagi lahaa.





“Dadku waa inuu cunaa waxa uu u baahan yahay balse waxey cunaan waxey jecel yihiin. Micnihi waa inaan baranaa inaan jeclaano waxaan u baahanahay”

Talada qoraalkan waxa loogu tala galay dadka caafimaadka qaba.

Qoraalkan waxa ka danbeeyey Kristina Hesselund, kalkaalisada caafimaad iyo Maria Magnusson oo ah daayatiiska iyo kalkaaliso caafimaad.

Qofka xiriirka
