

Ma ogtahay in:

Ay carruuru ku caafimaadaan haddii ay sameeyaan dhaq-dhaqaaq qaybo badan oo ka mid ah nolol maalmoodkooda. Carruurta da'aha dhigata dugsiga waxaa haboon in ay sameeyaan dhaq-dhaqaaq ilaa inta uu jidhkoodu ka kululaanayo isla markaana ay neef-turaan qiyaastii 60 daqiiqo maalin kasta. Saddex jeer todobaadkiiba waxaa haboon in uu garaaca wadnuhu aad kor ugu kaco!

Ciyaaraha haseeda
in garaaca wadnuhu
iyo neef-tuurku kor u kaco
waxaa tusaale ahaan ka
mid ah banaanka oo
lagu ciyaaro, baaskiil
la kexceyo, in la
dabaasho, kubbad
lagu ciyaaro.



Waa maxey sababta ay muhiimka u tahay in la sameeyo dhaq-dhaqaaq jidheed?

Ciyaar iyo dhaq-dhaqaaq oo lagu daro in la cuno cunto caafimaad qabta waxaa ay muhiim u tahay in caafimaadka caruurta uu fiicnaado. Faa'iidooyinka kale ee ay leedahay waxaa ka mid ah qolfoofka, murqaha, iyo sambabada oo adkaada iyo waliba dhaq-dhaqaaq, dheeli tika iyo kontaroolida jidha oo fiicnaata. Waxaa sidoo kale uu dhaq-dhaqaaq jidhku fir-fircooni galiyaa kobaca maskaxda iyo awooda uu ilmuhu u leeyahay in uu fikiro. Sidoo kale waa fursad

lagula kulmi karo saaxiibo
cusub, lagu yareyn karo
kurbada, loo heli
karo hurdo
kugu filan iyo
in la noqdo
qof faraxsan
oo tamari ay
ka buuxdo.



Daraasada IDEFICS waxaa lagu soo bandhigayaa shan buug oo yar-yar oo gacan ka geysanaya caafimaadka carruurta:

Biyuhu waa sheyga ugu fiican ee lagu damiyo haraarka/oonka!

Caadooyinka fiican ee hurdadu – muhiim bey u yihiin carruurtaada!

Ku raaxeysta wakhtiga aad wada joogtiin - daawshada TV-ga iyo shaashadaha waxaa haboon in la sugo!

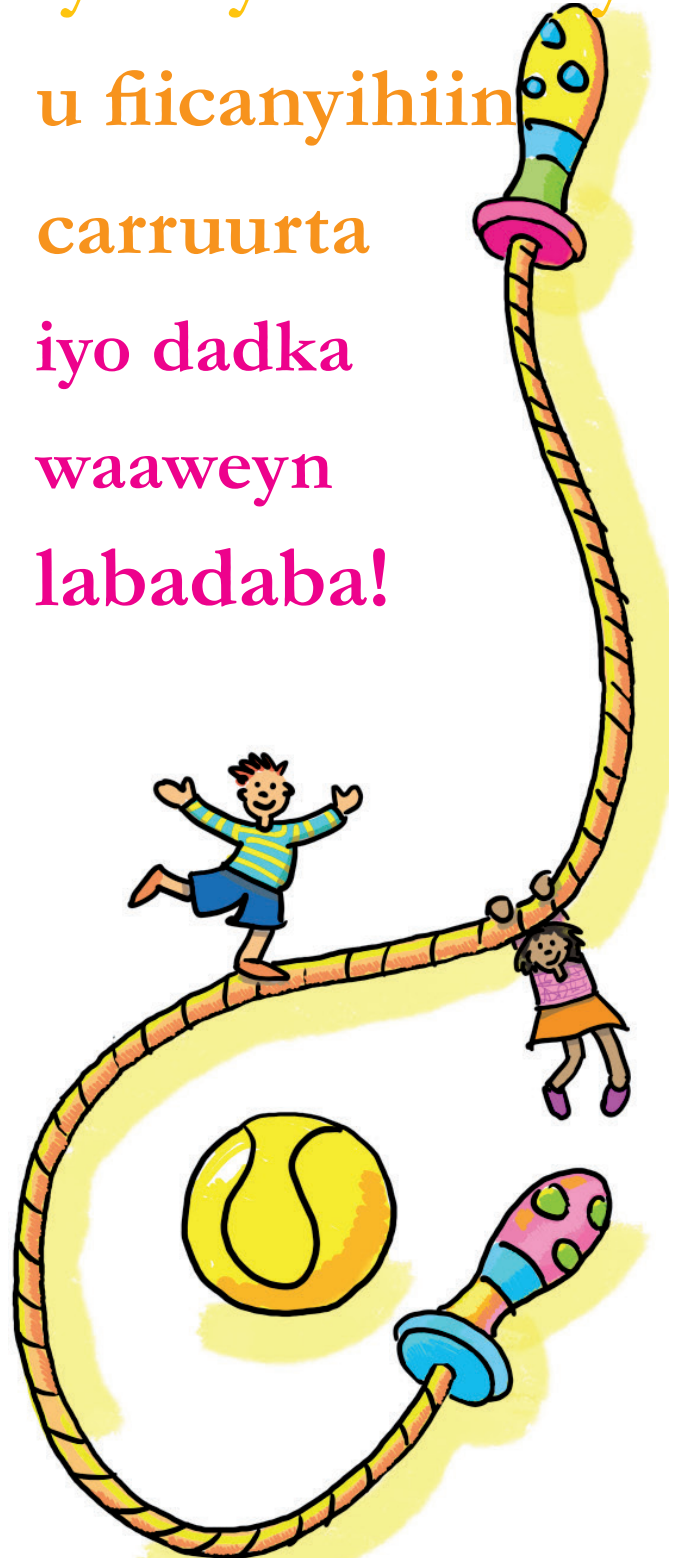
Wey macaantahay khudrada iyo khudaarta cagaaran!

Ciyaarta iyo dhaq-dhaqaaq – wey u fiican yihiin caruurta iyo dadka waaweyn labadaba!

Buugaagta yar-yar iyo macluumaad kale oo badan waxaa laga soo dajisan karaa www.vregion.se/go/aanka baruurta ciwaanka Buugaagta yar-yar hoostiisa (www.vregion.se/beslutstodfetma under rubriken Broschyrer/foldrar). Waxaa buugaagan yar-yar maal geliya guddiga caafimaadka dadweynaha ee galbeedka gobolka Göteland. Waxaa laga dalban karaa buugaagtan adress.distributionscentrum@vregion.se.

2008 © waxaa soo saarey Dr. Staffan Mårild, isbitaalka carruurta – iyo dhalinyada ee boqorada Silvia. Waxaa qoraalka af iswiidhishka ka sahqeeyey Marie Lundell oo ah kalkaaliso caafimaad. Waxaa qoraalka af iswiidhishka ka sahqeeyey isla markaana wax ku darey sannadka 2017 Åse Blomqvist, kalkaaliso xagga jimicsiga oo haysta shati iyo Stina Törner, kalkaaliso xagga jimicsiga oo haysta shati, MSc ku takhasustey carruurta.

Dhaq-dhaqaaq iyo ciyaaru– wey u fiican yihiin carruurta iyo dadka waaweyn labadaba!



www.ideficsstudy.eu

learning, healthy living degmada Partille
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademien,
Qaybta carruurta, guddiga caafimaadka daweynaha
Västra Götalandsregionen



5 talo bixin oo ku saabsan si kor loogu qaado rabitaanka in uu ilmuhu sameeyo dhaq-dhaqaaq



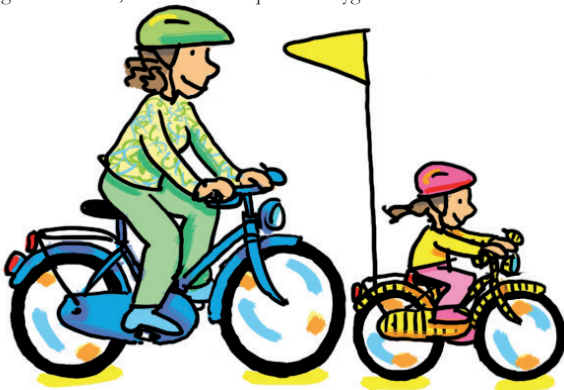
Waxaa haboon in aad si wadajir ah wax u wada sameysaan

Haddii aad u muujiso ilmahaaga in jimicsiga jidhku uu fiican yahay isla markaana xiiso badanyahay, waxaa ay ilmahaaga ku dhiiri galineysaa in uu noqdo mid fir-fircoon. Waxaa haboon in la qorsheysto hawl ama jimicsi aad si wadajir ah u sameyn dhaq-dhaqaaq tusaale ahaan maalamaha fasaxa. Waxaa ay carruurta jecelyihiin marka ay dadka waaweyn kala qayb qaadanaayaan ciyaartooda iyo hawlhooda.



Dhaq-dhaqaaqa maalinlaha ah

In la sameeyo jimicsi maalin walba aad buu muhiim u yahay. La lugee carruurta ama baaskiilka wada kaxaysta marka aad tegaysiin dugsiga ama laga soo adeegayo tukaanka halkii aad baabuur la kaxaysan lahaa. Qaado jaran-jarata halkii aad wiishka ka raaci lahayd. Waxaa aad ku dhiiri galin kartaa caruurtaada in kaa caawiyaan hawlaha guriga, tusaale ahaan in ay tegaan tukaanka, baabuurka dhaqaan ama eyga banaanka u raacaan.



In la dhiiri-galiyo ilmaha

Carruurta intooda badan waxaa ay jecelyihiin in ay si wadajir ah ula sameeyaan dhaq-dhaqaaq saaxiibadood ama xubno ka tirsan qoyska. In laga qayb qaato hawlo isboorti oo la abaabuley waxaa ay noqon karaan kuwo xiiso leh isla markaana galiya fir-fircooni Qaar ka mid ah carruurta waxaa ay jecelyihiin ciyaaraha isboortiga ah ee kox-kooxda loo ciyaaro, halka qaar kale ay doorbidaan hawlaha aan aad u abaabulneyn sida tusaale ahaan in la kaxeeyo baaskiil ama ciyaaraha caadiga ah ee lagu ciyaaro banaanka. Fadla si fiican u dhageyso waxa uu xiiseynayo in uu ilmahaagu sameeyo isla markaana ku dhiiri-gali taas.



Waxaa haboon in la keeno hindisoku saabsan hawlo jimicsi

Fadlan sii ilmahaaga doorasho kale oo aan ahayn daawashada TV-ga, ciyaarta kombiyuuterka, Ipadka ama telefoonka gacanta. Keen hidise ah in aad wax kale si wadajir ah u qabataan. Waxyaabo fud-fudud sida tusaale ahaan in la ciyaaro kubbad, caag wareegsan oo la isku tuut-tuuro (frisbee) ama xadhiga lagu bood-boodo, waxaa ay kuwaasi oo dhan bilaabi karaan tamarta ah in la ciyaaro iyo in la sameeyo dhaq-dhaqaaq. Socod gaaban oo si wadajir ah loo sameeyo waxaa uu noqon karaa hab loo wada caweeyo isla markaana loo helo wakhti lagu wada sheekeysan karo.



Waxaa haboon in lagu ciyaaro banaanka

Banaanka weyn waxaa uu ilmaha u sahlayaa in sameeyo dhaq-dhaqaaq badan marka la bar-bar dhigo guriga guduhiisa isla markaana waxaa ay dabeecadu ku marti qaadeysaa bey'ado badan oo loogu talo galey ciyaar iyo dhaq-dhaqaaq xiiso leh isla markaana ku raabaya raad. Waxaa haboon in la tago barxada lagu ciyaaro, jardiinooyinka ama keynta, soo ogow bey'ada ku xeersan agagaarkaaga isla markaana dareen dabeecada.

