

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

Jadwal cunto maalin kasta la joogteeyo

Dagliga måltidsrutiner

hadlaya pratar	su'aal fråga	nidaam mar kasta la raaco rutin	fiican bra	xun dålig
qureec frukost	cuwaaf mellanmål	qado lunch	casho middag	cunto habaynkii la cuno kvällsmat
Hubi sonkorta dhiiga kontrollera blodsocker	xisaabi tamarta cuntada räkna kolhydrater	xisaabi insulinta aad beräkna insulindos	qaado insulinta ta insulin	sug rubi saac vänta en kvart
cunaya äta	2 saacadood 2 timmar	haddana igen	aalmiitayn fysisk aktivitet	iskuul skola
nacnac cabitaan aashid leh godis läsk sötsaker	cunto fiican bra mat	seexanaya sova	haa ja	maya nej