

## Cuntada cunisteeda u qaybi maalinta oo dhan

Si sonkorta dhiigga ku jirtaa ay u sugnaato, waa daruuri inaad cunto cunista si isku miisaaman ugu qaybisaa maalintii.

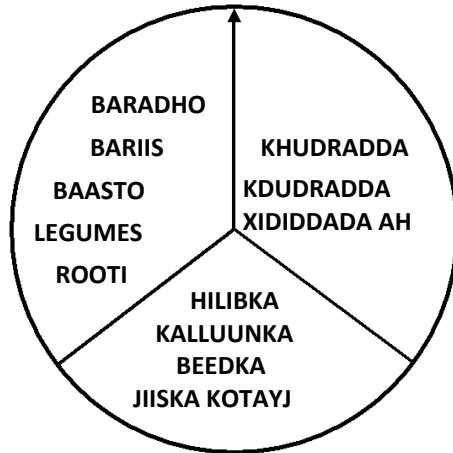
Quraac, qado iyo casho, iyo 2-3 cuwaafood, ayaa ah sida ugu fiican ee loo qaybin karo.

## Quraac

Heerka sonkorta dhiigga ku jirtaa inta badan waxay woxoogaa sare u kacdaa quraacda kadib. Yaree, ama iska daa, caanaha/fil (caanaha Swedish ee dhanaan)/yogurt. Ku dar beed. Isku day inaad quraacda laba fadhi ku cunto.

## Qadada iyo cashada

Qaabka isticmaalka Bilaydhka ayaa kaa caawin kara inaad si sax ah u qaybiso qadada iyo cashada



## Cuwaafaha

Saanwajyo furan, ciir/fil(caanaha iswidhishka ah ee dhanaan) oo ay la socdaan museli/midhaha (berries, jiiska kottayj/caano fadhiga, furut, midhaha/lawska, afokaadaha iyo saytuunka.

## Calaamadda keyhole (Keyhole symbol)

Calaamadda Keyhole ee dheefta ayaa kuu sahaha doorashada cuntatada caafimaadka leh ee ku saabsan dheefta buushaha, sonkorta, duxda, tayada duxda iyo milixda.



Wixii macluumaad ah ee dheeraad ah, fadlan ka eeg goobta internetka ee wakaaladda cuntada qaranka ee Sweden [www.slv.se](http://www.slv.se) (Keyhole, Dheefta dadka lagula talinayo, talada dheefta ee dumarka uurka leh, iwm.)

(Somaliska/Soomaali)

## CUNTO FIICAN

# Uurka

# iyo

# Kaadi macaanka

### Talo fiican...

- Cuntada wakhtiyo kala duwan cun
- Wax cun oo isticmaall nidaamka bilaydka
- Duxta ka cun inta saxa ah – iyo nooca saxa ah
- Waxaad doorataa cuntada buushuhu ku jiro (whole grain products) ee faybarka leh
- Dooro cuntada ku suntan calaamadda keyhole

<b>Khudradda iyo khudradda xididdada ah</b>	Ugu yaraan maalin kasta waxaad cuntaa 250 g oo ah khudradda iyo khudradda xididdada ah, iyagoo qaydhin ama karsan.
<b>Furud iyo midho</b>	2-3 midh oo ah furud ayaa kugu filan. Markiiba waxaad cuntaa xabbad furud ah oo keliya. Xabbaddii furudka ahayd waxay la mid tahay 200 ml oo midho ah. Ha cunin furudka la qallajiyay
<b>Faasuuliyaha, cadaska iyo bisaaliyaha</b>	Legumes (midhaha sida dhaameelka qolof ku jira) si gaar ah ayay waxtar u leehihiin sababtoo ah waxa ku jira tamarta (carbohydrate) qunyar loo sii daayo waxana ku jira buushe badan. Legumes (midhaha sida dhaameelka qolof ku jira) waxa loo ictibaariyaa tamar (carbohydrate) marka la isticmaalayo qaabka bilaydka.
<b>Baradho, bariis iyo baasto</b>	Waxaad doorataa cuntada buushuhu ku jiro (whole grain products). In dhexdhexaad ah oo cuntadaas ahi waa inay qayb ka noqotaa cuntadaada. Haddii kale ku darso sarreenka bulgur (bulgur wheat), heed iyo quinoa.
<b>Rooti daqiiq iyo xabuub</b>	Dooro roodhida buushaha leh oo ay ku jiraan ugu yaraan 7 g oo ah buushaha dheefta ah /100g. Shardi maaha inaanay roodhida sonkori ku jirin. Iska ilaali roodhida cad. Roodhida qallalan (Crispbread), xubuubka, muesli iyo falaykiska (flakes) ay ku taallo sumadda keyhole ayaa ah doorasho wanaagsan. Iska ilaali cornflakes, keegga bariiska ah (rice cakes), buskudka sarreenka ka samaysan, mashaarida (semolina pudding) iyo mashaarida bariiska laga sameeyay.
<b>Hilibka, digaagga, kalluunka, beedka, Jiiska iyo jiiska Kotayj</b>	Noocaad doonto ayaad ka dooran kartaa cuntadan. Wiiggiiba 2-3 jeer waxaad cuntaa kalluun iyo cuntada badda. Dooro noocyo kala duwan. Cuntada fiican ee saanwajka laga sameeyo wax ka mida kalluunka caqaamka (mackerel) ee ku dhexjira suugada tamaandhada, kalluunka herring ee khalaysan, Jiiska Kotayj, Beedka iyo hilibka tallaajadaysan.
<b>Duxda wax lagu kariyo</b>	Waxaad doorataa duxda iyo saliidaha wax lagu kariyo kuwa dareeraha ah iyo duxda ay ku taallo sumadda keyhole-ee saanwajka lagu sameeyo..

**Midhaha beerka ah (nuts) iyo lawska** Midhaha beerka ah (Nuts), siidhka iyo lawska waxa ku jira dux fiican. Baaxadda habbooni waa 30 g (50 ml) shan jeer wiiggiiba.

**Caanaha, fil (Caanaha Swedish ee dhanaan) & iyo ciirta** Inta habbooni waa 500-600 ml maalintiiba, hase yeeshee ha cabbin in ka badan hal koob (200 ml) markiiba. Dooro noocyada dabiiciga ah, sababtoo ah caanaha dhadhanka loo yeelay waxa lagu daray sonkor. Yoggi Mini ayaa ah doorasho wanaagsan sababtoo ah waxa lagu macaaneeyay sweeteners..

**Cabbitaannada** Biyaha, Biyaha macdanta, bunka shaahu ma saameeyaan heerka sonkorta dhiigga ku jirta. Cabbitaanka “aan sonkorta ku jirin” ee aanay 100 ml ku jirin in ka badan 0.5 g oo ah tamarahi ma saameeyaan sonkorta dhiigga ku jirta. Cabbitaannadaas wada ku jira cabbitaannada FUN Light cabbitaannada fudud.

Ha cabbin casiirrada furudka ee , cordial, ProViva , maraqa furudka, cabbitaannada fudurd iyo cabbitaanka tufaaxa sababta oo ah waxa ku jira tamar badan oo ah sonkor dabiici ah / ama mid lagu daray.

**“Nacnaca”** Cuwaafaha, nacnaca, shaaglaydhka, isgiriinka, roodhida keegga ah, keegga iyo buskudka waxa loola dhaqmaa sida “abaalmarin”. Taas waxa macnaheedu yahay in cunitaankooda lagu soo koobo laba jeer wiiggiiba iyadoo mar kasta inyar laga cunaayo. Kala saar cuntada maalinkasta la cuno iyo ta xafladaha la cuno. Macaan badiil ah oo lagu beddelo “nacnaca” waa tusaale ahaan shaaglaydhka madaw iyo midhaha

**Walxaha wax macaaneeya** Haddaad rabto inaad macaanayso bunka, shaaha, boorajka, fil (Caanaha Swedish ee dhanaan) ama ciirta, usticmaal walxaha wax macaaneeya ee aan tamartu ku jirin sida aspartame, acesulfame potassium, saccharin, cyclamate iyo steviol glycosides.

**“Sonkor la’aan”** Waxa jira walxo wax lagu macaaneeyo oo sare u qaada sonkorta dhiigga ku jirta. *Kuwaas waa qaar mararka qaar lagu tilmaamo inay yihiin “dheef” aan sonkor lahayn, oon sonkor ahayn, ay ka madhanyihiin sonkorta caadiga ah.* Haddii in badan laga cuno, walxahaasi caloosha ayay socodsiiyaan

**Akhri liiska waxyaabaha ay ka koobanyihiin Iyo qoraalka dheefta!**