

CUNTO CAFIMAAD LEH

– inaad si fican wax u cuntid

Faaiidada ay leedahaya cunto caafimaad leh

Cuntada aan cunno tamar ayaan ka helnaa, Caruuerta soo korreysa iyo dhalinyarada waxay u baahanyiih nafaqooyinka jirka dhisa. kuwaas oo u shaqaynaya sida dhagaxdhismeedka jirka.

Cunta isku dheelitiran waxay muhiimad weyn uleedahay caafimaadka iyada oo kuilaalineysa caafimaadka wanaagsan kana hortageysa cudurada. Cuntada wanaagsan ee isku dheelitiran waxay kor u qaadi kartaa shaqooyinka u qabto jirka sida awooda ufirsashada, barashada iyo xusuusta caruurta.

Cuntooyinka kala duwan, waxaa laga helaa wixa loo yaqaan fiiber, fitamiino, macdan uu jirku u baahan yahay iyo mowduucyo kale oo muhiim ah oo mid waliba siyaalo kala duwan uu wax ugu soo kordhiyo caafimaadka jirka.

Sidee cunto wanaagsan lo cuni karaa?

- Cun quraac, qado iyo casho iyo sidoo kale hal ilaa laba jeer oo dheeri ah cunto fudud.
- Isku day inaad si joogto ah wax u cuntid.
- Qadada iyo cashada waxaad u smaeysan kartan sida sawirka aad ku aragtaan.
- Cun shan mirood ama qeeb qudaar ah maalintiiba! Ilmaha 10 sano jir ka weyn waa in ay cunaan 500 garaam oo qudaar iyo cagaar ah maalinti. Carruruuta yaryar, waxaa lagatalinaaya in ay cunaan ila 400 garaam.
- Biyuha waa haraad gooyaha ugu wanaagsan oo hawla badana oo muhiim ah u qabta jirka.

Talooyin ku saabsan caadooyinka cunnada ee wanaagsan

- Adiga iyo caruurtaada mar wax wada cuna idinkoo kumashquulin taleefanada ama shaashada.
- Calaamadeynta daloolka furaha ayaa ka caawi-neysa inaad sameyso doorasho xigmad leh.
- Hal qeyb (Saxan) – hal qof. Sida caadiga ah, hal qeyb ayaa ku filan, haddii ilmuu uusan aad u ciyaarin isboortiga. Haddii ilmahu dareema in u dhergin markaa wuxu cuni karaa qudaar badan ama mir.
- Iska ilaali inaad cunto sonkor badan. Cun macmacaanka hal mar toddobaadkii.



Ma rabtaa inaad wax badan ogaato ama caawimaad hesho?

La xeriir kalkalisada cafimaad ee iskuulka ku saabsan talobixin iyo taageero.

Kalkalisada ama dhakhtarka dugsiga/Iskuulka ayaa tixraaci kara oo ku gudbin karaa hay'adaha kale ee daryelka caafimaadka hadii aad ku xanuunsato cuntada, ama ay ku dhacdo cunto xumi, cayil dheeri ah iyo cafimmaad xumo kale oo la xeriirta cuntada.

Ka akhri talada cuntada 2–17 sano jir www.livsmedsverket.se.

U kuurgal sida cunta cunidaada ay tahay iyo sidii aad u sii fiicneyn laheyd cunto cunidaada oo waxaad ka heli: www.livsmedsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/matvanekollen.

Ka akhriiso wax ku saabsan cuntada: www.unglivsstil.se.

Akhri Bra att veta om näring: www.1177.se.

Ka akhriiso caadooyinka cunidda caafimaadka leh: www.generationpep.se/sv/fakta-rad.