

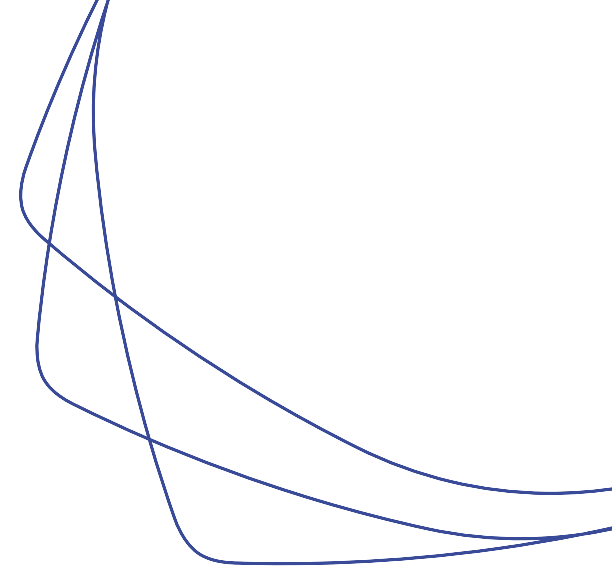
Waan wanaagsanahay

Qaab-nololeedka oo si wadajir loo baa

BUUGGA QAYBQAATAHA

Shaxda tusmada

1. Soo dhawoow	4
2. Isbarasho	8
3. Nolosha maalinlaha oo halcodleyn loo yeelo	11
4. Si fiican aan wax u cunno	14
5. In farxad laga helo dhaqdhaqaaqa	20
6. Caadooyinka nololeed ee caafimaadka leh sida nolosha qayb looga dhigo.....	24
7. Waan awoodaa waanan ku guuleysanayaa	27
Xafladda afjaridda barnaamijka	29
Maxaa la sameynayaa haddii kulamadu ay bareegyo dhaadheer yeeshaan?	30
Ilo-qoraaleedka	32



1. SOO DHAWOOW

Yaa loogu talaggalay

Kooxda waxaa loogu talaggalay dadka qaan-gaarka ah ee raba inay dib u qiimeeyaan caadooyinkooda nololeed, sidoo kalena raba inay caadooyinkoodaasi ku sameeyaan isbaddalo horumarinaya caafimaadkooda iyo nolol-wanaagooda. Dadka kooxda ku jira waxay dejisanayaan hadafyo labo nooc u kala baxa: kuwo shaqsiyan u gaar ah iyo kuwo kooxda oo dhan ay wadaagaan.

Hadafka wadajirka ah waa in la barto qaababka uu qofku ku saameyn karo caafimaadkiisa iyo tayadiisa nololeed.

Kulamada

Kulamada waa toddobo, midkasta oo ka mid ahna wuxuu leeyahay mowduuc u gaar ah. Kooxda ayaa go'aansan karta in kulamadu ay noqdaan hal mar toddobaadkii ama inay toddobaad dhaaf u noqdaan.

Intaas waxaa dheer in kooxda ay kulmi karto mar walba ay rabto. Tusaale ahaan kooxda way soo wada lugeyn kartaa ama waxay dhigan kartaa xafladda lagu afjarayo barnaamijka, taas oo dadka kooxda ku jira ay kaga wada fikiri karaan saameynta ay kooxdu ku lahayd gaaritaanka hadafyada oo ay sidoo kalena iskugu mahadnaqi karaan.

HADAFKA: waan fahansanahay kooxda, hadafka iyo xeerka.

Kooxdeyna

Waxaa wanaagsan in la barto dadka kooxda ku jira.



Mowduucyada iyo hadafyada kulamadu ay ka koobanyihiin

1. Soo dhawoow

Barashada barnaamijka iyo in lagu heshiiyo arrimaha guud.

2. Isbarasho

Waxaa laga sheekaysanayaa caadooyinka nololeed ee caafimaadka leh iyo siyaabaha loo horumarin karo nolol-wanaagga.

3. Noloshu maalinlaha oo halcodleyn loo yeelo

Waxaa la isla helayaa qaabab uu qofku u saameyn karo ridimka noloshu maalinlaha ah iyo nolol-wanaagga.

4. Si fiican aan wax u cunno

Waxaa wax laga baranayaa caadooyinka cunto-cunista ee horumarinaya nolol-wanaagga.

5. In farxad laga helo dhaqdhaqaaqa

Waxaa wax laga baranayaa dhadhqaqaaqa horumarinaya nolol-wanaagga.

6. Caadooyinka nololeed ee caafimaadka leh sida noloshu qayb looga dhigo

Waxaa la baranayaa sida aan noloshayda maalinlaha ah iyo bay'aada aan ku noolahay aan uga hirgalinayo caadooyinkayga nololeed ee caafimaadka leh.

7. Waan awoodaa waanan ku guuleysanayaa

Waxaa la baranayaa sida uu qofku ugu fiirsan karo waxyaabaha uu ku guuleystay. Waxaa laga fikirayaa qaabka loo joogteyn karo caadooyinka nololeed ee horumarinaya nolol-wanaagga.

Xafladda barnaamijka lagu afjarayo

Waxaa laga sheekaysanayaa waxqabadka kooxda waxaana layskaga mahadcelinayaa taageerada laga helay xubnaha kooxda.

Xeerka

Waxaan ka heshiinaynaa xeerka kooxda, si waxqabadka kooxdu uu u noqdo mid lagu guuleysto.

Xeerarka hoos ku qoran kuwee ku habboon kooxdeyna?

- Kulamada kooxda waa in wakhtiga la qabtay la yimaaddaa
- Taleefanka waa in codka laga xiraa, taleefanka waxaa la qaban karaa oo kaliya haddii ay jirto xaalad degdeg ah.
- Wadahadallada kooxda ka dhex dhaca waa kuwo kooxda keliya ku eg.
- Qof kasta xaq ayuu u leeyahay inuu hadlo iyo in la dhageysto.
- Qof kasta ra'yigiisu waa muhiim.
- Waxqabadka kooxdu waa mid wadajir loo sameynayo oo ujeedadiisu tahay in la hirgaliyo fududeynta beddelidda caadooyinka nololeed.
- Qof kasta oo kooxda ka mid ah waxaa laga taageerayaa inuu gaaro hadafyadiisa.
- Qof kastaa wuxuu mas'uul ka yahay hirgalinta beddelidda caadooyinkiisa nololeed.
- Qof kasta oo kooxda ku jira wuxuu qiimo ku leeyahay sida uu yahay.
- Jawiga wanaagsan si wadajir ah aan u ilaalino, si kulanka dambe xataa iyadoo la jecleysanayo loo yimaaddo.
- Kulamada waxaa loo bilaabayaa sida lagu heshiiyay, jadwalkana waa loo hoggaansamayaa.
- Wax kale, maxay?

Kooxdu waxaay ku wada xiriiraysaa:

- Whatsapp
- Farriimaha taleefanka
- Facebook
- Limayl



SIDA KULAMADU AY U QAABEYSANYIHIIN

Dhaqaajinta fikirka

Goobta ayaa la imanayaa waxaana layska waraysanayaa xaaladaha iyadoo loo adeegsanayo mowduucii kulankii hore. Waxaa laga fikirayaa waxqabadka qofka ee imika ee la xiriirta mowduuca maalintaas. Sidaas ayaa fikradaha lagu dhaqaajinayaa.

Falanqaynta mowduuca

Waxaa la helayaa xogta la xiriirta mowduuca maalintaas waxaana laga baaraandegayaa talobixinada la xiriira.

Ilo-awoodaha iyo caqabadaha

Waxaa laga fikirayaa caqabadaha qofka ka hor taagan inuu waxqabadkiisa baddalo ee ku saabsan mowduuca, isla markaana waxaa fiiro gaar ah loo yeelanayaa ilo-awoodaha qofka.

Soo gabagabaynta kulanka

Waxaa laga fikirayaa arrin nolosha maalinlaha ah lagu tijaabinayo oo la xidhiidha mowduuca maalintaas. Hadafku waa inuu qof kastaa niyad wanaagsan ku tijaabiyo arrintaas oo uu kulanka dambena yimaaddo isaga oo niyad fiican.

LAYLIGA GURIGA:

Ka fikir kulanka kale intaanan layskugu imanin saddex arrin oo aad ku fiicantahay oo kaa caawinaya isbeddelka.

Bogga xigo ku qor.

Dhaqaajinta
fikirka



Falanqaynta
mowduuca



Ilo-awoodaha iyo
caqabadaha



Soo gabagabaynta
kulanka





2. ISBARASHO

Dhaqaajinta fikradaha: in laysku barto saddex ilo-awoodeed.

Saddexdeyda ilo-awoodeed waxaa weeyaan:

- 1.
- 2.
- 3.

Sideebay ilo-awoodyadeyna noogu kaalmeynayaan inaan ku guuleysano beddelaadda caadooyinka nololeed?

HADAFKA: In laysku barto oo laga sheekaysto caadooyinka nololeed ee caafimaadka leh.



Ilo-awoodyada iyo caqabadaha: Arrimaha adiga halista kugu keenaya ama ku difaacaya

Waxqabadkayga caafimaadkeyga kordhinaya:

Waxqabadkayga caafimaadkeyga daciifinaya:

Aniga nolol-wanaaggeygu muxuu ka koobmaa?

Kaligaa ka fikirin ama la wadaag qofka aad la sheekaysanayso:

- Waa maxay arrimaha saameynta ku leh nolol-wanaagga?
- Arrimahee daciifiya nolol-wanaagga?

Si wadajir ah uga sheekeysta:

- Anigu sideen u saameyn karaa arrimahaas?
- Saameyn noocee ah ayay arrimahaasi leeyihiin?

Soo gabagabaynta kulanka: layliga guriga iyo soo gabagabaynta

Layliga guriga:
riyadayda ii gaarka ah

Riyadayda khuseysa
caafimaadkayga iyo nolol-
wanaaggayga hal sano kaddib ah.

Sawir ama qor riyada
caafimaadkaaga iyo nolol-
wanaaggaaga.

LAYLIGA GURIGA: Riyadayda ii gaarka ah

Ku calaamadi xariiqada halka aad
haatan joogto, markaad socdaalka ugu
jirto inaad riyadaada hirgaliso.

Waxaan joogaa
barbilowga xariiqda aan
ku gaarayo riyadayda

Waan gaaray
riyadayda

3. NOLOSHA MAALINLAHA OO HALCODLEYN LOO YEELO

Dhaqaajinta fikirka: riyadayda halkeen ka marayaa?

Wadahadal labo labo loo yeesho

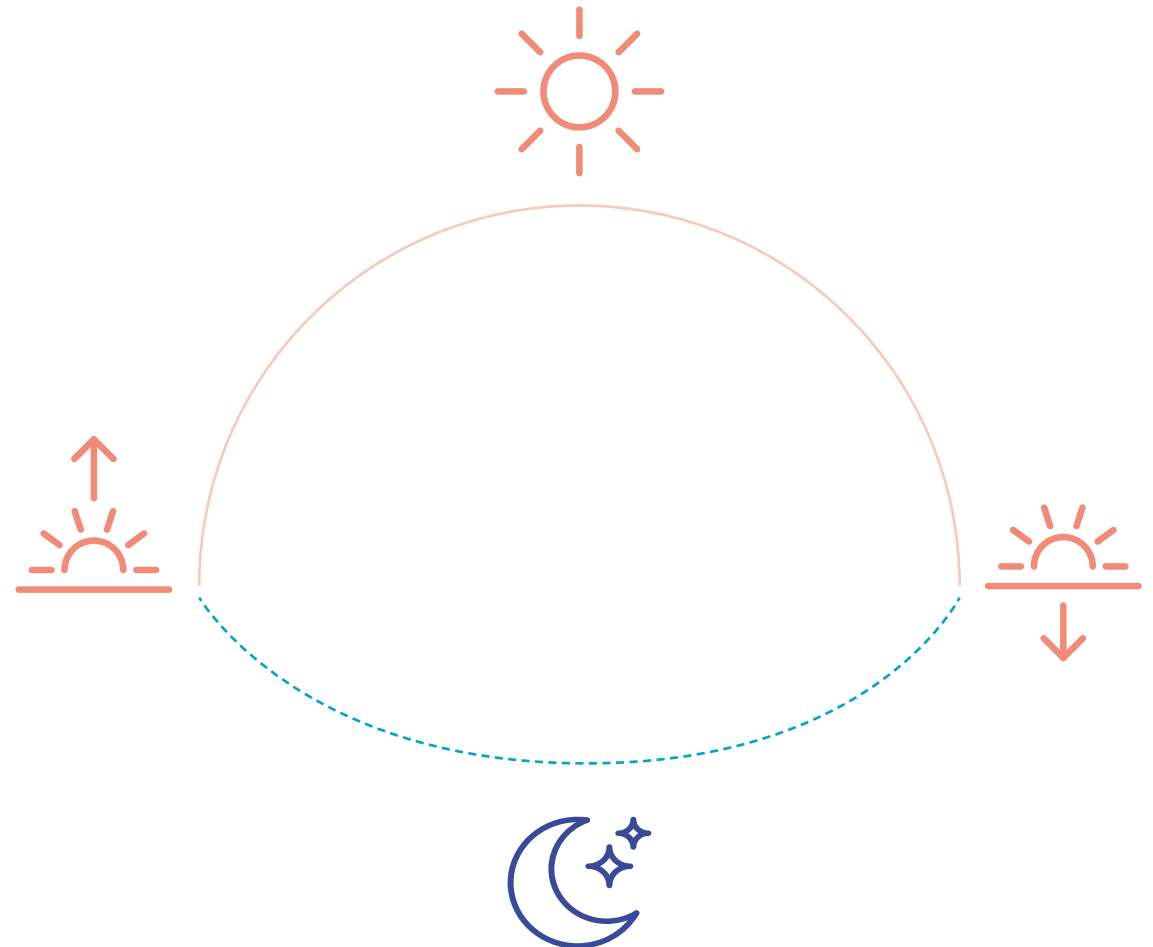
- U soo jeedi lamaanahaaga wadahadalka layliga
- Halkeed ka maraysaa socdaalka aad riyadaada ku gaadhayso?
- Maxaa kugu dhiirgaliya inaad hore ugu socoto gaadhista riyadaada?

Halcodleynta nolasha maalinlaha ah: Sida aad u aragto halcodleynta nolashaada maalinlaha ah

Ku dar saxanka saacadda goorta aad soo toosayso, cunto-cunista, shaqada guriga, jimicsiga, casariyaha iyo goorta aad seexanayso. Ujeeddada layligu waa in laga fikiro waxyaabaha aad qabato nolashaada maalinlaha iyo waxyaabaha aad wakhtigaaga galiso.

Marka ugu dambeysa ka fikir arrimaha sida fiican kuugu socda ee ridimkaaga maalinlaha ah ka mid ah.

HADAFKA: Waan helaa qaabab aan ku saameyn karo nolol-wanaaggeyga.





Falanqaynta mowduuca: waa noocee halcodleynta nolosha maalinlaha ah ee ugu fiican?

Ilo-awoodaha iyo caqabadaha: sideen u saameyn karnaa maareynta nolosha maalinlaha h?

Ka fikir arrimaha nolosha maalinlaha ah ka jira ee culeyska ama istareeska keena.

Maxaa xal u noqon kara?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Soo gabagabaynta kulanka: layliga guriga iyo soo gabagabaynta

LAYLIGA GURIGA: Toddobaadka soo socda waa maxay waxyaabaha aan u tijaabinayo maareynta nolosheyda maalinlaha ah?

Sideen ugu guuleystay tijaabada, maxaanse ka bartay?

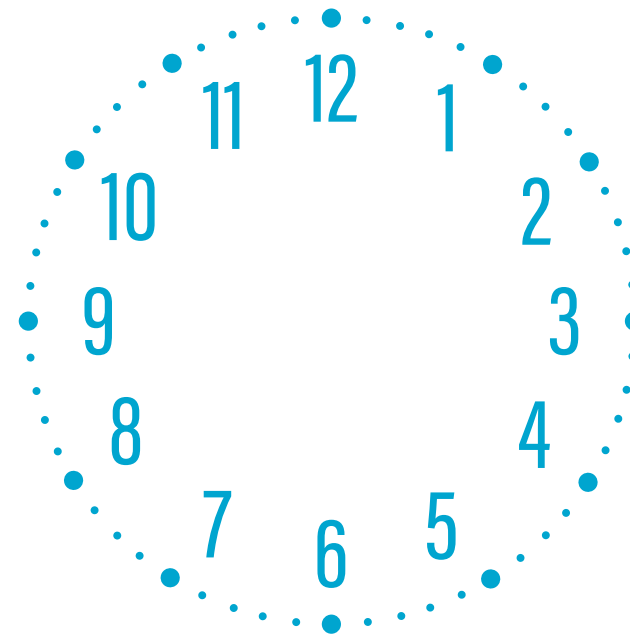
4. SI FIICAN AAN WAX U CUNNO

Dhaqaajinta fikirka: maalintayda ka kooban cuntooyinka aan cuno

Ku dar saxanka saacadda cuntooyinka wayn, cuntooyinka fudud ee u dhaxeeya iyo cabitaanada aad cabto.

U firso inta jeer ee aad wax cunto ama cabto. Daacadna ka noqo - casharkaan adiga ayuunbaa laguugu talo galay.

HADAFKA: Waan aqanaa sida loo cuno cuntada caafimaadka horumarinaysa waanan rabaa inaan sidaas wax u cuno.



Dhaqaajinta fikirka: caadooyinka cunto-cunista

Ka fikir cuntooyinka aad cuneysay labadii toddobaad ee ugu dambeeyay oo is waydii doorashada ku habboon waxqabadkaaga.

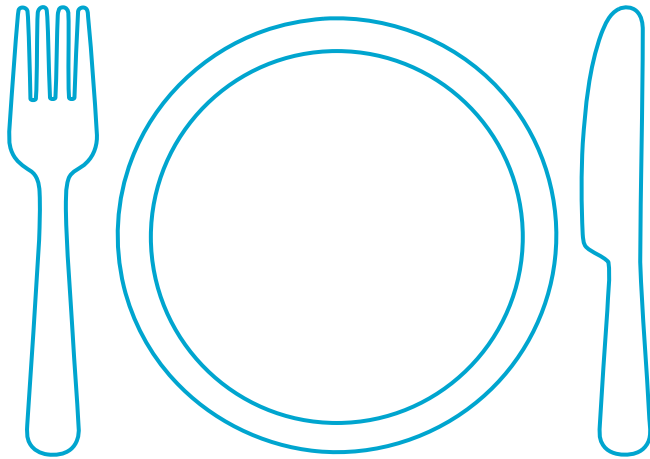
Marka aad diyaar noqoto, dooro 1-3 qodob oo aad kaga jawaabtay "waan ku dadaalaa inaan sidan u dhaqmo, laakiin mar walba iima suurta gasho" ama "aniga sawir igama bixineyso".

Mid ka mid ah qodobadaas ma yahay mid aad rabto inaad adigu beddesho?

	Sawir fiican ayey iga bixineysaa	Waxaan isku dayey in aan sameeyo, laakiin mar walbo suuragal ma'ahan	Sawir igama bixineyso/ Macquul ma'ahan
Quraac ayaan cunaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuntada ugu badan aan cunno waxaan u cunaa habka 'tusalaaha saxanka' u dhisanyahay	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waxaan sameystaa bareeg ama birirf aan ku cunteeyo inta aan shaqada joogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waxaan ilaaliyaa faahfaahinta badeecada baakadeysan ku qoran, waxeyna saameyn ku leeyihiin in aan sheyga iibsano iyo in kale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qoyskeyna waan isla wada cunteynaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Khudaar, furuut iyo miro maalin walbo ayaan cunaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harraadka waxaan u cabbaa biyo cad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maalin walbo waxaan cunaa rootiga madow iyo/ama rooti kale oo faybar badan ama boorash	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inta badan waxaan isticmaalaa caanaha iyo cuntada caanaha ka samaysan oo bilaa dufanka ah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ugu yaraan hal maalin isbuucii aan cunaa casariye khudaar, furuut ama miro leh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raashinka boobsiiska ah waxaan cunaa ugu badnaan hal mar isbuucii	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rootiga waxaan marsadaa margariin calaamadda "Sydänmerkki" lahan oo ay ku jirto ugu yaraan 60% dufan ah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuntada waxaan ku karsadaa saliid ama margariin calaamadda "Sydänmerkki" lahan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cabitaanada sokorta leh sida casiirka waxaan cabbaa ugu badnaan hal koob maalinti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ugu badnaan hal pulla ama laba buskud ayaan cunayaa maalintii	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalluunka waxaan cunaa labo mar isbuucii	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waxaan cunteeyaa oo kaliya marka aan baahanahay	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Su'aalo-waydiinta waxaa laga soo qaatay macluumaadka StopDia.

Falanqaynta mowduuca: mabda'yada cuntada caafimaadka leh



©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

KU DAR	BEDDEL	YAREE
Khudaarta	Cuntooyinka laga sameeyay firileyda fyabarku ku yaryahay → cuntooyinka aanan la buunshabbixin	Hilibka la habeeyay
Miraha iyo khudaarta macaan	Subagga iyo ismarisyada roodhida la marsado ee subagga leh → saliidaha khudradda ah, ismarisyada saliidaha khudradda ah laga sameeyo	Hilibka cas
Khudaarta digirta ah	Cuntooyinka caanaha dufanka leh laga sameeyo → cuntooyinka caanaha dufanka yar ama dufanka aanan lahayn laga sameeyo	Raasinka lafu daray dufanka, cusbada/ milixada iyo sonkorta aadka u badan
Baradho	Raashinka lagu daray dufanka, cusbada/milixada iyo sonkorta adheeraadka ah → cuntooyinka iyo raashinka dufankam cusbada/milixada iyo sonkorta yar lagu daray	Cusbada/milixada
Cuntooyinka aanan la buunshabbixin		
Lawsyada		Khamriga
Kalluun ama mallaay		



Sydänmerkki waa calaamadda kaliya ee Finland loogu adeegsado inay ka warbixiso tayada nafaqada cuntada. Waxay kaa caawinaysaa sameynta doorashooyinka cuntada ee caafimaadka leh. Agabka Sydänmerkki lagu calaamadiyay waa kuwo doorashadoodu ay ka fiicantahay kooxdaas agabku uu ku jiro kuwa kale ee kula jira.



Calaamadaha xidhmaha agabka ku qoran

Liiska waxyaabaha uu ka koobanyahay wuxuu kuu sheegayaa agabkaas waxyaabaha laga sameeyay. Liiska waxyaabaha ku qoran waxaa loo kala horraysiiyay sida ay miisaan ahaan u kala horreeyaan, ka miisaankiisu badanyahay ayaa ugu horrayn la adeegsaday.

MAXAA WANAAGSAN IN FIIRO GAAR AH LOO YEESHO

ROOTIGA IYO WAXYAABAHA FIRILEYDA LAGA SAMEEYAY

- Faybarka
- Cusbada/milixda (natrium)

CAANAHA IYO WAXYAABAHA CAANAHA LAGA SAMEEYAY

- Dufanka, dufanka dharagsanaha ah
- Sonkorta

CABITAANNADA

- Tamarta
- Karbohaydraytska (sonkorta)

FARMAAJADA IYO HILIBKA WAXYAABAHA LAGA SAMEEYAY (HILIBKA XALLEEFSAN IWM.)

- Dufanka, dufanka dharagsanaha ah
- Cusbada/milixda (natrium)

SUBAGGA ROOTIGA IYO SUBAGGA CUNTADA LAGU KARIYO

- Dufanka dharagsanaha ah

CUNTOOYINKA DIYAARKA AH

- Dufanka dharagsanaha ah
- Cusbada/milixda (natrium)

Ilo-awoodaha iyo caqabadaha: waxyaabaha wanaagsan ee caadooyinkayga cunto-cunista ku jira waa maxay?

Labo labo u sheekaysta.

- Waxyaabaha aad u fiirsatay ee ku saabsan caadooyinkaaga cunto-cunistu waa maxay?
- Waxyaabaha wanaagsan ee caadooyinkaaga cunto-cunista ku jira maxaa ka mid, ah illaa iyo intee ayaadna ku qanacsantahay?

Illaa iyo intee ayaad ku qanacsantahay caadooyinkaaga cunto-cunista?



Hadafyo nooc ah ayaad ka leedahay caadooyinkaaga cunto-cunista?



Soo gabagabaynta kulanka: layliga guriga iyo soo gabagabaynta

LAYLIGA GURIGA: Toddobaadka soo socda maxaan ku tijaabinayaa caadooyinkayga cunto-cunista sideenan u hubin karaa inaan ku guuleysto?

Taageero nooc ah ayaan u baahanahay, halkeenan ka helayaa?

5. IN FARXAD LAGA HELO DHAQDHAQAAQA

Dhaqaajinta fikirka: fiirayinka gaarka ah ee dhaqdhaqaaqeyga ku saabsan

Ka fikir, intee in le'eeg ayaad ku qanacsantahay dhaqdhaqaaqaaga.



HADAFKA: Hel farxadda dhaqdhaqaaqa.

Toddobaadkayga jimicsiga

Ku calaamadi jaanduuska sidaad toddobaadkaas u dhaqdhaqaaqday, u fadhiday iyo sida aad u jiftay.

	ISN	TA	AR	KH	JIM	SAB	AX
Lugeyn (ugu yaraan 30 daqiiqo)							
Shaqo guri							
Jimicsi la hagay							
Jimicsi kale							
In la fadhiyo oo layska jiifo guriga							
In shaqada la fadhiyo							
In gaadiid la fadhiyo (baabuur, bas, tareen iwm.)							

Jaantuskaan waxaa laga soo qaatay macluumaadka StopDia.

Caadooyinkayga jimicsiga

Ka fikir dhaqdhaqaaqaaga labadii toddobaad ee ugu dambaysay waxaanad doorataa doorashada waxqabadkaaga sifeyneysa.

	Sawir fiican ayey iga bixineysaa	Waxaan isku dayey in aan sameeyo, laakiin mar walbo suuragal ma'ahan	Sawir igama bixineyso/ Macquul ma'ahan
Maalin walba bannaanka ayaan u baxaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waan soo dabbaashaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tukaanka ama dano kale ayaan u lugeeyaa ama baaskiil u kaxeystaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Xagaan wiishka ama jaranjarta socota adeegsan lahaa ayaan jaranjarta koraa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niyad fiican ayaan ka helaa jimicsiga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wakhtigayga firaaqada waxaan ku qaataa tiifiiga, taleefanka iyo kombiyuutarka isku gayn ugu badnaan labo saacadood maalintii	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waxaan tagaa jimka ama xiisadaha jimicsi-kooxeedka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maalintayda shaqada intaan ku jiro in badan ayaan fadhiyaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kubadda cagta ayaan soo ciyaaraa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marar badan ayaan tobbobaadkii jimicsaada aniga oo waxoogaha hiinraagaya (tusaale ahaan si firfircooni leh ayaan u lugeeyaa) ugu yaraan isku gayn 2 saacadood iyo 30 daqiiqo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maamo badan oo toddobaadka ka mid ah ayaan jimicsidaa aniga oo si cad u hiinraagaya (tusaale ahaan waan ordaa) isku gayn ugu yaraan 1 saacadood iyo 15 daqiiqo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waxaan dhaqdhaqaaqaa ugu yaraan 2 mar toddobaadkii aniga oo horumarinaya awoodda murqahayga (tusaale ahaan jiimka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jadwalkayga maalinlaha waxaan u qorsheystay qaab ay suurtagal iigu tahay inay si joogteysan u jimicsado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Su'aalo-waydiintaan waxaa laga soo habeey macluumaadka StopDia.

Falanqaynta mowduuca: talo-bixinada dhaqdhaqaaqa

Wax ka barta talo-bixinada dhaqdhaqaaqa ee dadka waawayn.

Ma ogtahay in...

..Dhanka caafimaadka iyo nololwanaagga ay muhiim tahay in aad heshid noocyo dhaqdhaqaaq ah oo aad xiiseyneysid, oo aad si joogto ah u samayn kartid. Waxaa muhiim ah in aad si deggan u billowdid oo aad jirkaaga dhageysatid. Tartiib ayaad heerka culayska ama cadaadiska u kordhin kartaa.

Jimicsika adkeysiga u baahan

- wuxuu xoojinayaa wadnaha, sambabada iyo xididdada iyo shaqadooda
- wuxuu yareynayaa halista aad u tahay cuduro badan, sida sokorta nooca 2:aad iyo cudurada xididdada iyo wadnaha
- waxaa ka mid ah socodka, socodka ulaha jimicsiga, gucleyska, orodka, dabaasha, baaskiilka iyo iskii'inka

Jimicsiga awoodda murqaha

- wuxuu adkeeyaa murqaha, wuxuuna xoojiyaa dheellitirka
- wuxuu yareeyaa halista aad u tahay cuduro badan, sida sokorta nooca 2:aad iyo cudurada xididdada iyo wadnaha
- waxaa ka mid ah hoolka jimicsiga oo aad ku jimicsatid, xaafadda aad ku jimicsatid, shaqada culus aad ardaaga ka qabatid, ama culayska badan aad qaaddid

Fadhiga badan iyo kan joogtada ah

- waa halis madax bannaan
- lugo baxsi yar xitaa oo aad ku kala goysid fadhiga jirka aad ayey ugu ficaantahay

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Jaantuskaan waxaa laga soo qaatay macluumaadka StopDia.

Ilo-awoodaha iyo caqabadaha: qiimeynta dhaqdhaqaaqa qofka

Caadooyinkayga dhaqdhaqaaqa
maxaa wanaagsan oo ku jira?

Intee in le'eeg ayaan ku qanacsanahay
caadooyinkeysga dhaqdhaqaaqa ee imika?



Hadafyo nooc ah ayaan rabi lahaa inaan u dejjisto
caadooyinkayga jimicsiga?



Soo gabagabaynta kulanka: layliga guriga iyo soo gabagabaynta

Yaraynta fadhiga ama jiiifjifka

- Sideen ugu dadaali karaa inaan toddobaadka soo socda u yareeyo muddada aan fadhiyo ama jiiifjifo?
- Sideen ugu dadaali karaa inaan jimicsigayga kordhiyo toddobaadka soo socda inta lagu jiro?

LAYLIGA GURIGA: Yaraynta fadhiga ama jiiifjifka

Ka fikir sida aad ugu guuleysatay tijaabadaas
iyo waxa aad ka baratay?

6. CAADOOYINKA NOLOLEED EE CAAFIMAADKA LEH SIDA NOLOSHA QAYB LOOGA DHIGO

HADAFKA : Waxaan baranayaa sida aan noloshayda maalinlaha ah iyo bay'adda aan ku noolahay aan uga hirgalinayo caadooyinkayga nololeed ee caafimaadka leh.

Dhaqaajinta fikirka: arrimaha taageeraya ama caqabad ku noqonaya isbeddelka laga sameynayo bay'adda guriga ama goobta shaqada

Kooxda si wadajir ah ha loogaga sheekaysto:

- Meelaha ama arrimaha horumarinta leh ee bii'adaada ka jira maxaa ka mid ah?
 - » Tusaale ahaan: sideen caafimaadkayga u horumarin karaa marka aad tukaanka tagayo (waan u lugeynayaa tukaanka, hore ayaan uga sii fikirayaa waxaan iibsanayo, markaan wax cuno kaddib ayaan tukaanka tagayaa)
 - » Tusaale ahaan: fursadaha jimicsiga ee gurigayga u dhow, muddada ay meelaha aan tagayo isku jiraan
- Arrimahee horumarinaya sameynta doorashooyinka kuwa imika ka wanaagsan?

Sideen bay'addayda uga dhigi karaa mid ii fududaynaysa inaan si caafimaad leh wax u cuno, inaan jimicsado iyo inaan in igu filan seexdo?

Sideen bay'addeyda uga dhigi karaa mid ii fududaynaysa inaan...

...si caafimaad leh wax u cuno:

...maamulo nololmaalkmeedka iyo istareeska ama aan niyad wanaagsan ku joogo:

...kordhiyo dhaqdhaqaaqqa maalinlaha:

...wanaajjiyo hurada aan helo:

Goobaabin gali fikradaha aad rabtid inaad tijaabisid

Jaantuskaan waxaa laga soo habeeyay macluumaadka stopdia.

Falanqaynta mowduuca: waxqabadka yaryar ee maalinlaha ah

Ilo-awoodaha iyo caqabadaha: sideen naftayda u abaal marinayaa?

Qaar badan oo inaga mid ah waxaa inoo muhiim ah inaan nafteena abaal marino marka aan wax si fiican ugu guuleysano. In qofku uu naftiisa abaal mariyo waxaay ka saacidi kartaa inuu hiigsyadiisa gaadho.

Abaal marintu waxaay noqon kartaa arrin uu qofku wax wanaagsan ka dareemo: wakhti uu nasto, mahad naq hadal ah ama agab. Abaalmarintu waxay sidoo kale noqon kartaa in la dareemo in lagu guuleystay isbeddelka ama xaaladda wanaagsan ee uu qofku ka dareemo inuu isbeddelkii ku guuleystay ama uu ka helo caadooyinka cusub ee nololeed.

Ka fikir, sideen naftayda u abaalmarinayaa ama aan ugu farxayaa guusha aan gaadhay.

Sidoo kale ka fikir waamaxay waxyaabaha igu dhiirigalinaya inaan sii wato caadooyinka nololeed ee wanaagsan.





Soo gabagabaynta kulanka: layliga guriga iyo soo gabagabaynta

LAYLIGA GURIGA: Sideen ugu guuleystay inaan hirgaliyo fikradaha khuseeya isbeddalka bay'addeyda?

Maxaan ka bartay tijaabada fikradaha?

7. WAAN AWOODAA WAANAN KU GUULEYSANAYAA

Dhaqaajinta fikirka: qiimeynta tijaabooyinkii la bilaabay

Kala sheekeysta lamaanaha wadahaadalka:

- Waa maxay isbeddelada jimicsiga iyo dhaqdhaqaaqa ah ee aan sameeyay toddobaadyadii ina soo dhaafay?
- Sideen ugu guuleystay kuwaas?
- Maxaa ii fududaa maxaa igu adkaa?

Kooxda dhexdeeda ayaan si wadajir ah uga sheekeysanaynaa waxyaabaha fududaa.

Lamaanaha wadahaadalka kala sheekayso:

- Isbaddalo noocee ah oo la xidhiidha cuntada iyo cunista cuntada ayaan sameeyay toddobaadyadii ina soo dhaafay?

- Sideen ugu guuleystay kuwaas?
- Maxaa ii fududaa, maxaa igu adkaa?

Kooxda dhexdeeda ayaan si wadajir ah uga sheekeysanaynaa waxyaabaha adkaa.

Labo labo uga sheekeysta:

- Isbaddale noocee ah ayaan halcodleynta nolosha maalinlaha ah ka sameeyay toddobaadyadii ina soo dhaafay?
- Sideen ugu guuleystay kuwaas?
- Maxaa ii fududaa maxaa igu adkaa?

Kooxda dhexdeeda ayaan si wadajir ah uga sheekeysanaynaa waxyaabaha fududaa.

HADAFKA: Waan garowsadaa guulahayga waxaanan helaa taageero iyo kalsooni aan ku sii wado waxqabadka.

Sideen ugu guuleysatay hadafkaaga?

Maxaa kuu fududaa?

Maxaa kugu adkaa?

Falanqaynta mowduuca: joogteynta isbeddelada

Ma ogtahay in...

Beddelka qaab-nololeedka waa sida socodka duurka oo kale. Qof kasta wuxuu mararka qaarkood ka leexdaa waddadii la qorsheeyay, ha ahaado safarka duurka ama safarka isbeddelka. Hal-leexasho mararka qaar la sameeyo dhib wayn ma lahan, haddii la xasuusto in lagu soo noqdo waddadii – leexashada waxey xataa noqon kartaa mid firfircooni qofka galinaya.

Halkaan ayaad taageero ka heli kartaa:

- asxaabta
- kooxaha taageeraha khibrad-wadaagga
- kooxaha jimicsiga
- ururada (tusaale ahaan Sydänyhdistys iyo Diabetesyhdistys)
- barnaamijka "28 päivää ilman" oo kugu taageerayo joojinta sigaarka

Jaantuskaan waxaa laga soo habeeyay macluumaadka StopDia.

Ilo-awoodaha iyo caqabadaha: sideen u guuleystay?

Halkeen ka marayaa socdaalkayga aan riyadayda ku gaarayo?

- Ku soo celi niyaddaada layligii riyadaada gaarka ah oo ka fikir halka aad socdaalkaas ka marayso.

Gabagabaynta kulanka: mahadnaq iyo gabagabaynta

In tijaabooyinka caado loo baddalo

- Sidee loo xasuustaa mustaqbalka in la sii wado tijaabooyinka wanaagsan?
- Arrimaha tamarta kordhiya ama riyoooyinka kaa caawiya xaaladda nolosha maalinlaha ah waa kuwee?
- Taageero noocee ah ayaay xubanaha kooxdu ugu baahanyihiin ilaalinta caadooyinkooda nololeed halkeebaanay ka heli karaan?

Xafladda afjaridda barnaamijka

Liiska waxyaabaha ay tahay in xafladda wakhtigeeda la xasuusto:

Wakhtiga:

Goobta:

HADAFKA: Kooxda ayaan ugu mahadnaqayaa socdaalka aan soo wada marney waanan sii wadayaa isbeddelada illaa ay caado ii noqdaan.

Arrinta niyadda ku hartay

U istaaga qaab giraan ah oo sheega hal arrin oo niyaddiina ku hartay oo ku saabsan kooxda ama shaqadii aad qabateen ee beddelaadda caadooyinka nololeed.

Aragti-celinta

Inuu qofku naftiisa ka maqlo arrimaha wanaagsan oo dadka kalena uu u sheego waa muhiim. Maaddaama waxqabadka kooxdu uu dhammaanayo waxaa wanaagsan in kooxda inteeda kale loogu mahadnaqo taageerada.

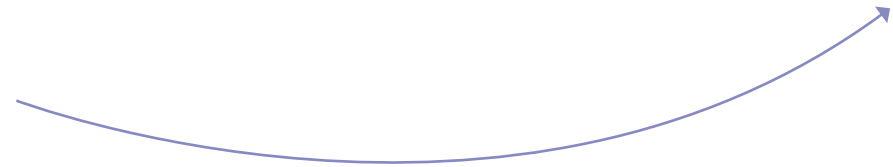
Maxaa la sameynayaa haddii kulamadu ay bareegyo dhaadheer yeeshaan?

Haddii kulamada dhexdeeda la galo bareegyo dhaadheer oo ay sababaan tusaale ahaan fasax ama ramadaanka, waxaad ka gali kartaan kulamada bareeg.


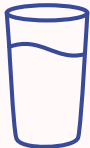




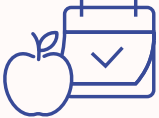

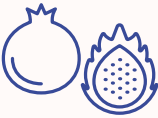





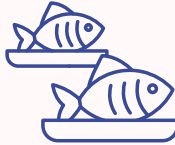



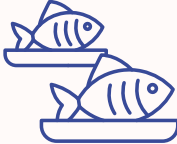






Muddada bareegga lagu jiro waxaad sameyn kartaan layliyada shaqsiga ah ee bingo-da waxqabadka yar (pienet teot- bingo) si ay fikiraadda beddelka caadooyinka nololeed u sii socoto inta bareega lagu jiro.

Bingo-da waxqabadka yaryar

Muddada lagu jiro bareegga kulamada kooxda waxaad bingo-da ku calaamadisaa arrimaha aad samayn karto ee ugu badan.



Jaanduuska Bingo-da

 <p>Waxaan doortay inaan jaranjarta koro halkaan wiishka ka raaci lahaa</p>	 <p>Biyo cad ayaan oonka u cabay</p>	 <p>Khudaar ayaan cunay markaan kafeega ama shaaha cabayay</p>	 <p>Waxaan dukaanka ka doortay agabyada calaamadda Sydänmerkki'ga leh</p>	 <p>Waxaan doortay cunto firileyda laga sameeyay oo faybarku ku badanyahay (6 g / 100 g)</p>
 <p>5x Shan mar ayaan maallintii wax cunay</p>	 <p>Maalin kasta oo toddobaadka ka mid ah waxaan cunay khudaarta caadiga ah iyo ta macaanba</p>	 <p>Inyar ayaan soo lugeeyay markaan qashinka soo tuurayay</p>	 <p>Waxaan dhadhamiyay khudaar aanan hore u cunin</p>	 <p>Si fiican ayaan u dhaqdhaqaaqay toddobaadka gudahiisa</p>
 <p>Khudaar ayaan ku casariyeeyay</p>	 <p>Waan dhididay garaaca wadnahayguna kor ayuu u kacay markaan dhaqdhaqaaqayay</p>	 <p>Waxaan dukaanka ka doortay agabyada calaamadda Sydänmerkki'ga leh</p>	 <p>Qof aan isku dhownahay ayaan ku casuumay inaan wada jimicsano</p>	 <p>Labo mar ayaan kalluun/malaay cunay toddobaadka dhexdiisa</p>
 <p>Biyo cad ayaan oonka u cabay</p>	 <p>Cunto kasta oo aan u cunayay ayaan khudaar ku cunay</p>	 <p>Waxaan ku dadaalay nasiimo igu filan inaan helo</p>	 <p>Labo mar ayaan kalluun/malaay cunay toddobaadka dhexdiisa</p>	 <p>Baska waxaan kaga degay maxaddadayda midda ka horreysa</p>
 <p>Waxaan doortay cunto firileyda laga sameeyay oo faybarku ku badanyahay (6 g / 100 g)</p>	 <p>Waxaan doortay inaan jaranjarta koro halkaan wiishka ka raaci lahaa</p>	 <p>Biyo cad ayaan oonka u cabay</p>	 <p>Cuntooyinka aan cunayay qaar badan oo ka mid ah ayaan khudaar ku cunay</p>	 <p>Waxaan dukaanka ka doortay agabyada calaamadda Sydänmerkki'ga leh</p>

Ilo-qoraaleedka

Ilo-qoraaleedka xiga ayaa loo isticmaalay buuggaan:

StopDia -materiaali, THL

Tyypit kaksi -materiaali, Munuais- ja maksaliitto

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Helsinki: Punamusta Oy, 2024.

Aikuisten liikkumissuositukset, UKK-instituutti

Syö hyvää, Kuluttajaliitto



Joint action
cardiovascular diseases
and diabetes



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Midowga yurub ayaa qayb ahaan maal-gelisay.
Mashruuca jacardi waxay maal-gelin ka heshay
komishanka yurub. Heshiiska taakuleynta no 101126953.)

