Waan wanaagsanahay

Qaab-nololeedka oo si wadajir loo baaro

BUUGGA HAGAHA

Diabetesliitto

© Diabetesliitto 2026

Shaxda tusmada

Doorka hagaha 4

1. Soo dhawoow 7
2. Isbarasho 11
3. Nolosha maalinlaha oo halcodleyn loo yeelo 15
4. Si fiican aan wax u cunno 19
5. In farxad laga helo dhaqdhaqaaqa 26
6. Caadooyinka nololeed ee caafimaadka leh sida nolosha qayb looga dhigo 31
7. Waan awoodaa waanan ku guuleysanayaa 35

Xafladda afjaridda barnaamijka 38

Maxaa la sameynayaa haddii kulamadu ay bareegyo dhaadheer yeeshaan? ... 39

Ilo-qoraaleedka 40

Sanduuqyadan waxaad ka heleysaa talooyin iyo tilmaamo loogy talagalay hagayaasha!

Doorka hagaha

Waxaad kamid tahay dadka kooxda ku jira

Waxaad tahay xubin la siman xubnaha kale ee kooxda, waxaanad kooxda inteeda kale la baranaysaa caadooyin nololeed oo cusub. Markaad hage tahay waxaad qorsheyneysaa una soo jeedinaysaa kooxda inteeda kale wakhtiyada kulamada la yeelanayo ee waafaqsan buugga tilmaamaha ah.

Waad xiiseyneysaa arrimaha kooxda lagu falanqaynayo niyad fiican ayaanad u haysaa waxqabadka wadajirka ah. Hagitaanka xad ka baxa ah wuxuu ku keeni karaa xubnaha kooxda inay xiisaha barnaamijku uu ka tago ama ay waayaan rabitaankooda waxbarasho. Ku dhiirrigali ka qaybqaateyaasha inay iskood uga fikiraan caadooyinkooda nololeed.

Waxyaabaha uu qabanayo hagaha kooxda

Markaad tahay hagaha kooxda, waxaad leedahay dhowr shaqo.

Waxyaabaha aad qabanayso waxaa ka mid ah

- Inaad akhrisato hagitaanka qoran ee hagaha loogu talo galay
- Inaad kooxda iskugu wacdo
- Inaad qabato arrimaha la xiriira qabanqaabinta kulanka
- Inaad kooxda inteeda kale kala heshiiso xeerarka kooxda
- Inaad qayb ka ahaato suurtagalinta jawiga wanaagsan.

Dhammaadka kulamada

Kala sheekeyso xubnaha kooxda dareenkooda. *Kulanku ma u dhacay sidaad filaysay? Maxaa niyadaada ku haray? Dareen noocee ah adiga oo qaba ayaad guriga aadaysaa?*

La dul mar hagitaanka layliga guriga una sheeg mowduuca kulanka xiga. *Layliyada gurigu waxey taageerayaan isbaddalka caadooyinka nololeed, waxayna keenayaan in laga fikiro dooraashooyinka uu qofku sameynayo.*

Ku talo-gal in si deggan loo dhameysto kulan walbo, mar walbana kooxda xasuusi kulanka dambe ee soo socda.

KULAN KASTA DABADII KA FIKIR:

- Aniga oo filasho wanaagsan leh miyaan kooxda imaaday?
- Miyaan suurtagaliyay in qof kasta u dareemo in kooxda uu ku dhowyahay?
- Qof kasta ma u suurtagashay inuu wadahadalka ka qaybqaato? Wadahadalka dhacay ma ahaa mid soo jiidasho leh?
- Miyaan xasuusnaa in kooxda xubnaha ku jira khibradahoodu ay ugu muhiimsanyihiin, oo aanay kuwaygu ugu muhiimsanayn?
- Qof kasta ma helay taageero iyo dhiirrigalin?
- Miyaan hubiyay in kooxda iyo aniguba aan dareen wanaagsan ka helnay kulanka?

Kulamadu isku si ayaay u wada qaabeysanyihiin

Halkii kulanba wuxuu qaadanayaa 2 saacadood. Kulamadu isku si ayaay u wada qaabeysanyihiin, laakiin kulan kasta wuxuu leeyahay mowduuc u gaar ah.

Waxaa laga fikirayaa mowduuca maalintaas iyo qofka waxqabadkiisa, waxaa la helayaa xog ku saabsan talobixinada waxaana laga fikirayaa ilo-awoodaha gaarka uu qofku u leeyahay iyo caqabadaha ka hor taagan beddelaadda waxqabadka.

Kulamada oo dhan waxaa qayb ka ah shaqooyin wadahadal ah. Qofka ka qaybqaadanaya kulanka waxaa u bannaan inuu qorto arrimaha ka kaalmeynaya fikirkiisa haddii uu rabo.

SIDA KULAMADU AY U QAABEYSANYIHIIN

Dhaqaajinta fikirka

Goobta ayaa la imanayaa waxaana layska waraysanayaa xaaladaha iyadoo la adeegsanayo mowduucii kulankii hore. Waxaa laga fikirayaa waxqabadka qofka ee haatan ee la xiriira 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 xiriira mowduuca maalintaas. Hadafku waa inuu qof kastaa niyad wanaagsan ku tijaabiyo arrintaas oo uu kulanka dambena yimaaddo isaga oo niyad fiican.

Dhaqaajinta fikirka → Falanqaynta mowduuca → Ilo-awoodaha iyo caqabadaha → Soo gabagabaynta kulanka

LIISKA ARRIMAHA AY TAHAY IN LA XASUUSTO WAKHTIGA KULANKA UGU HORREEYA

- Isbar dadka oo ka hadal fikradda kooxda.
- Ka hadal hadafka, barnaamijka iyo jadwalka kooxda.
- Ka codso ka qaybqaateyaasha kooxda inay kooxda inteeda kala isbaraan (magaca, da'da iyo waxa uu qofku qabto).
- Si wadajir ah uga heshiiya xeerka kooxda oo xaqiijiya wakhtiyada kooxda ay kulmayso.
- Ku heshiiya qaabka kooxda ay u wada xiriirayso

Qaybqaatayaasha u sheeg in aysan kooxda ahayn mid laysku caateynayo, inkastoo miisaanka oo la dhimo uu yareyn karo halista qofku uu cudurka sonkoroowga ku qaadayo.

Dhanka kale marka laga fiiriyo, qofka dhuuban xataa wuxuu halis ugu jiri karaa inuu xanuunsado, wayna anfacayaan isaga xataa inuu baddalo caadooyinkiisa nololeed.

Sheeg sababta aad u noqotay hagaha kooxda. Markaas kaddibna ka codso ka qaybqaatayaasha inay naftooda wax ka sheegaan, iyaga oo adeegsanaya su'aalaha ku qoran goobaabinada hadalka.

Hadduu bisha ramadaan soo dhexgalo wakhtiyada kulamada kooxda, waxaa idiin bannaan inaad fasax kulamada ka gashaan inta uu socdo ramadaanka.

Buugga tilmaamaha ah qaybtiisa dambe ayaa laga helayaa casharka shaqsiga gaar u ah ee ramadaanka loogu talaggalay (bingo-da waxqabadka yar (pienet teot- bingo), si qofku uu uga fikiro caadooyinkiisa nololeed, xataa muddada bareega lagaga jiro kooxda.

Hadafka: Waan fahansanahay kooxda, hadafka iyo xeerka.

1. SOO DHAWOOW

Buugga qaybqaataha bogga 4

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.

Kooxdeyna

Waxaa wanaagsan in la barto dadka kooxda ku jira.

Waxaan deggannahay

Salaan, aniga magacaygu waa

Anigu waxaan ahay

Barnaamijka mowduuc mowduuc u dul mara. Si wadajir ah uga heshiiya taariikhda iyo saacadaha kulamada.

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. Nolosha maalinlaha oo halcodleyn loo yeelo

Waxaa la isla helayaa qaabab uu qofku u saameyn karo ridimka nolosha 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 dhadhqaaqa horumarinaya nolol-wanaagga.

6. Caadooyinka nololeed ee caafimaadka leh sida nolosha 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

In la sameysto xeerka kooxda waxey muhiim u tahay qaabeynta kooxda iyo abuuridda jawiga ammaanka ah.

Marka hore labo labo u sheekeysta ama isla markaaba kooxda oo dhan kaga wada sheekeysta:

- Xeerar noocee ah ayaa loo baahanyahay, si qof walba uu wanaag iyo ammaan u dareemo?
- Salka wadahadalka waxaa noqon kara xeerarka bogga ku xiga. Kooxda si wadajir ah ayey uga fikiri kartaa xeerarka kooxda ku habboon.

Ku heshiiya xeerar wadajir ah si waxqabadka kooxda loogu guuleysto.

Halkii kulan wuxuu qaadanayaa 1,5 saacadood. Macluumaadka iyo mowduucyada kulamada waxaa la qorsheeyay inay ku habboonaadaan hal kulan.

Waa muhiim in aaladda laga wada xiriirayo laga heshiiyo si layskula wadaago maqnaanshaha ama isbeddelka wakhtiyada kulamada. Meesha laga wada xiriirayo waxaa sidoo kale layskula weydaarsan karaa fikradaha ama waxaa lagu qaybin karaa cuntooyinka sida loo sameeyo.

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
- [ ] Facebook
- [ ] Farriimaha taleefanka
- [ ] Limayl

Sida kulamadu ay u qaabeysanyihiin

U sheeg kooxda in kulan kastaa uu qaadanayo 2 saacadood oo kulamada oo dhan ay isku si u qaabeysanyihiin.

Isla dul mara qaybaha kala duwan ee kulanka.

Kulamada oo dhan waxaa ka mid ah qaybo wadahadal ah, laakiin haddii aad rabto waad qoran kartaa arrimaha aad u baahantahay inaad hadhow xasuusato.

Ka qaybqaateyaasha waxaad layliga guriga ku siisaa hagitaanka ay iskugu diyaarinayaan kulanka xiga. Ilo-awoodaha uu qofku leeyahay waxaa lagu qori karaa qoraalka hagitaanka qaybta uu ku qoranyahay ka qaybqaataha kulankiisa labaad. Mar labaad dadka ku soo dhawee kooxda, waxaad u rajeysaa inay si wanaagsan gurigooda ku gaadhaan waxaanad xasuusisaa goorta uu kulanka dambe jiro.

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

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.

2. ISBARASHO

Buugga qaybqaataha bogga 8

Ku soo dhawee ka qaybqaateyaasha kulanka.

Wadahadal labo labo loo yeelanayo: kooxda u qaybi labo labo qof. Ka codso in qof kasta uu si kooban isku baro qofka kale oo uu u sheego saddex arrin oo uu ku fiicanyahay. Ugu dambeyntii kooxda kaga wada sheekeysta sida ilo-awoodahaasi ay idinkaga kaalmeynayaan inaad ku guuleysataan beddelaadda caaddooyinka nololeed.

- Sideebay ilo-awoodeheenu inoogu kaalmeynayaan inaan ku guuleysano beddelaadda caadada nololeed?
- Waxaan ka sheekeysaneynaa waxyaabaha qof kasta ku dhiirigaliyay inuu kooxda ka soo qaybgalo.

- Hadafku waa in dadka kooxda ku jira ay isbartaan.
- Waxaa laga sheekeysanayaa caadooyinka nololeed ee caafimaadka badan iyo sida uu qofku u horumarin karo nolol-wanaaggiisa.
- Waxaan isla fiirinaynaa qoraalka hagitaanka ee ka qaybqaataha loogu talo galay waxaanan baranaynaa isticmaalkiisa.

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

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?

Daawo muuqaalka koowaad: Nololmaalmeedka iyo qaab-nololeedka.

Ka sheekeysta fikradaha uu muuqaalkaasi idinku dhaliyay.

Falanqaynta mowduuca: Caadooyinka nolosha caafimaadka leh

Ku hag xubnaha kooxda inay iyagoo labo labo u qaybsan ay ka shaqeeyaan layiliyada buugga ka qaybqaataha.

- Waxaad magacaabtaa 1-3 waxqabad oo si maalinle aad u sameyn karto, oo wanaajinaya caafimaadkaaga.
- Waxaad magacaabtaa 1-3 waxqabad oo si maalinle aad u sameyn karto, oo liidaya caafimaadkaaga.

Si wadajir ah uga sheekeysta jawaabaha.

Hubi, in ka-qaybqaate kasta uu ka qaybqaadan karo wadahadalka.

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

Hagitaanka layliga guriga bixi. Si wadajir ah uga fikira qaababka loo hirgalin karo.

Soo gabagabaynta. U istaaga qaab giraan ah qof walbana markiisa haka warramo arrinta ugu wayn ee xasuusta ku reebtay ee maanta laga hadlay.

Marka ugu dambeysa waxaad u rajeysaa ka qaybqaateyaasha inay si wanaagsan gurigooda ku gaaraan, waxaanad xasuusisaa goorta uu kulanka dambe jiro.

LAYLIGA GURIGA: Riyadayda ii gaarka ah

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

Sawir ama qor riyada caafimaadkaaga iyo nolol-wanaaggaaga.

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

Buugga qaybqaatataha bogga 11

Ku soo dhawee ka-qaybqaatayaasha kulanka.

Waxaad ka bilowdaan layligii guriga ee riyadayda ii gaarka ah. Kooxda labo labo qof u qaybi si waxoogaha looga sheekeysto. Layliga sida aad u aragto ridimka noloshaada maalinlaha ah. Ku hag qof kasta inuu ridimka noloshiisa maalinlaha ah kaga fikiro saxanka saacadda.

Si wada jir ah uga sheekeysta arrimaha aad fiirada u yeelateen. Su'aalaha hagitaanka leh ee layliga lagu dulmarayo:

- Sidee ayaa cuntada, jimicsiga, shaqada iyo wakhtiga firaaqada layskugu miisaami karaa nolosha maalinlaha ah?
- Fursado dhaqdhaqaaq oo noocee ah ayaa ridimka nolosha maalinleha ah ku jira?
- Niyaddaada miyaad ka dareentay wax farqi ah, haddii maalintaas aad inbadan ama inyar oo jimicsi ah ama dhaqdhaqaaq ah sameyso?
- Maxaa ka mid ah ridimkayga nololeed oo si fiican iigu shaqeynaya?

- Hadafku waa in dadka kooxda ku jiraa ay helaan qaabab ay saameyn ugu yeelan karaan nolol-wanaagooda maalinlaha ah.
- Inay u fiirsadaan halcodleyntooda maalinlaha ah, dhaqdhaqaaqooda jidh ahaaneed, caadooyinkooda nololeed, oo ay ka fiiriyaan dhanka nasiimada iyo soo noqoshada qofka.
- Waxaan ka fikiraynaa qaababka loo maareynayo nolosha maalinlaha ah.
- Waxaan dejineynaa hadafyo lagu kobcinayo ridimka nolosha maalinlaha ah.

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

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 dhiirigaliya inaad hore ugu socoto gaadhista riyadaada?

Halcodleynta nolosha maalinlaha ah: sida aad u aragto halcodleynta noloshaada 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 noloshaada maalinlaha iyo waxyaabaha aad wakhtigaaga galiso.

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

Su'aalaha ku hagaya:

- Khibrado noocee ah ayey xubnaha kooxda ka leeyihiin jadwalka cuntada ee joogteysan?
- Maxaa dhacaya haddii muddada cunto-cunista u dhaxeysaa ay aad u dheeraato?
- Khibrado noocee ah ayey xubnaha kooxdu ka haystaan saameynta hurdadu ay ku leedahay kartida waxqabsiga ee nolosha maalinlaha ah?
- Waayo-aragnimo noocee ah ayey xubnaha kooxda ka haystaan saameynta ay isticmaalka shaashaduhu ku leedahay hurdada?
- Xubnaha kooxda miyay khibrad u leeyihiin sida uu istareesku saameyn ugu leeyahay kartida waxqabsiga ama hurdada?

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

Ka wada sheekeysta taageerada xubnaha qoysku ay ugu baahanyihiin maareynta nolosha maalinlah aah iyo beddelaadda caadooyinka nololeed. Ka fikira halka taageerada laga heli karo.

Ku hag xubnaha kooxda inay wax ka qoraan arrimaha nolosha maalinlaha ah ku jira ama xaaladaha culeyska ama istareeska keena.

Si wadajir ah uga fikira waxyaabaha lagu xallin karo xaaladaha istareeska ee nolosha maalinlaha ah.

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?

Bixi hagitaanka ka shaqeynta layliga guriga.

Gabagabaynta kulanka waxqabadka nasashada

- Ka codso xubnaha kooxda inay indhahooda xiraan oo ay si deggan u neefsadaan inta uu tababarku socdo.
- Ku hag inay dhageystaan neefsashadooda.
- Ka codso inay si deggan labada dhinacba toban jeer ugu wareejiyaan garbahooda.
- Ka codso inay madaxooda si tartiib ah inay kolba dhinac ugu leexiyaan garbahooda, markaas kaddib qof walba tartiibtiisa inuu indhaha u furto.

Marka ugu dambeysa waxaad u rajeysaa ka qaybqaateyaasha inay si wanaagsan gurigooda ku gaadhaan waxaanad xasuusisaa goorta uu kulanka dambe jiro.

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

Buugga qaybqaataha bogga 14

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

Hadafku waa in xubanaha kooxdu

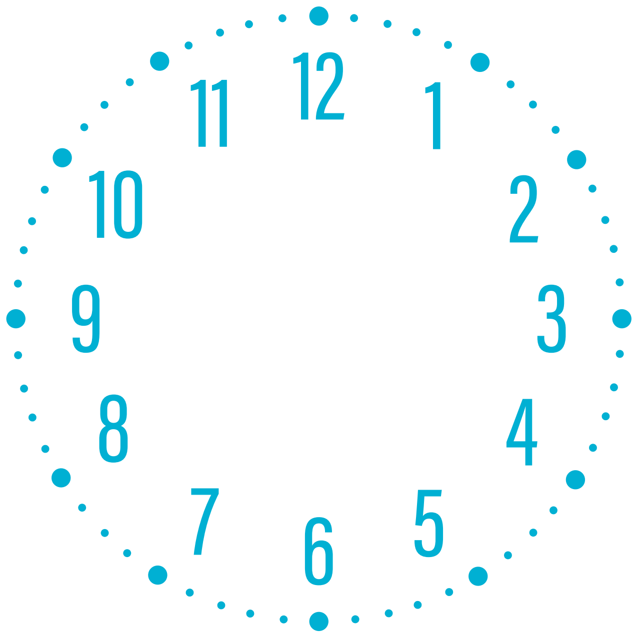
- Ay yaqaanaan oo ay rabaan inay cuntada u cunaan qaab horumarinaysa caafimaadkooda
- Inay bartaan caadooyinka cunto-cunista ah ee horumariya nolol-wanaagga
- Inay ka fikiraan caadooyinkooda cunto-cunista ah
- Inay dejjistaan hadafyada cunto-cunista ee taageeraya nolol-wanaagooda.

Kulanka bilowgiisa waxaad buuxisaan layliga saxanka saacadda iyo layliga bogga ku xiga ku yaalla ee caadooyinka cunto-cunista ah.

Dhaqaajinta fikirka: maalintayda ka kooban cuntooyinka aan cuno

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

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



Marka aad ka shaqeysaan layliga, labo labo uuga sheekeysta

Labadii qof waxey kooxda u soo bandhigeysaa fiirooyinkooda ugu muhiimsan:

- Fiirooyin noocee ah ayaad aragtay oo la xiriira dhanka habka aad cuntada u cuntid?
- Habka aad cuntada u cuntid maxay ku wanaagsantahay? Illaa iyo intee ayaad ku qanacsantahay habkaasi?

Isku wada keena arrimaha wanaagsan oo aad ka wada hadasheen, oo kala fa'iideysta.

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

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

Falanqaynta mowduuca: mabda'yada cuntada caafimaadka leh

Daawada muuqaallada xiga:

- Muuqaalka labaad: xulashooyinka cuntada caafimaadka leh
- Muuqaalka saddexaad: qaabka saxanka
- Muuqaalka afaraad: cunto wanaagsan cun – sokeripommit

Ka wadahadla mabda'yada cuntada caafimaadka leh iyo mowduucyada muuqaalka ka soo baxay.

- Maxaa kugu cusbaa?
- Maxaad hore u taqaanay?

©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ka wada hadla fikradaha ka dhasha maaddada.

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.

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		

©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ka wada hadla fikradaha ka dhasha maaddada.

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)

Kooxda labo labo u qaybi si ay uga fikiraan waxyaabaha wanaagsan ee caadooyinkooda cunto-cunista ku jira.

Ka sheekeysta sida loo horumarin karo qoyska dhan caadooyinkooda caafimaadka leh ee cunto-cunista.

Su'aalaha hagitaanka:

- Qoyska caadooyinkooda wanaagsan ee cunto-cunista maxaa ka mid ah?
- Haddii qoysku uu carruur leeyahay, miyaay carruurtu si joogto ah wax u cunaan?
- Sidee ayaan ku kordhin karaa isticmaalka khutaarta ee qoyska oo dhan?

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 noocee ah ayaad ka leedahay caadooyinkaaga cuntocunista?

Waxaad layliga guriga u siisaa in laga soo fikiro isbeddelka toddobaadka soo socda lagu tijaabinayo caadooyinka cunto-cunista iyo sida loo hubinayo in la guuleysto.

- Waxaa lagu buuxinayaa buuga ka qaybqaataha
- Ka fikir sida qoysku ay uga falcelin karaan isbeddelkaas.

Ka wada sheekeysta oo ka wada fikira kooxda inteeda kale

Gabagabaynta

U istaaga qaab giraan ah qofkastaana markiisa haka warramo

- Maxaan maanta bartay?

Marka ugu dambeysa waxaad u rajeysaa ka qaybqaateyaasha inay si wanaagsan gurigooda ku gaadhaan waxaanad xasuusisaa goorta uu kulanka dambe jiro.

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 noocee ah ayaan u baahanahay, halkeenan ka helayaa?

5. IN FARXAD LAGA HELO DHAQDHAQAAQA

Buugga qaybqaataha bogga 20

Hadafku waa in dadka kooxda ku jiraa ay

- Helaan farxadda jimicsiga
- Ay bartaan dhaqdhaqaaqa horumarinaya nolol-wanaagooda
- Ay u fiirsadaan dhaqdhaqaaqooda
- Ay hadaf u dejistaan kordhinta dhaqdhaqaaqooda

Waxaad bilowga ku hagtaa inay buuxiyaan jaanduuska dhaqaaqooda.

Dhaqaajinta fikirka: fiirooyinka gaarka ah ee dhaqdhaqaaqeyga ku saabsan

Hadafka: Hel farxadda dhaqdhaqaaqa.

Toddobaadkayga jimicsiga

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

	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.

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

Caadooyinkayga jimicsiga

Ka fikir dhaqdhaqaaqaaga labadii toddobaad ee ugu dambeysay waxaanad dooratataa 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	○	○	○
Waan soo dabbaashaa	○	○	○
Tukaanka ama dano kale ayaan u lugeeyaa ama baaskiil u kaxeystaa	○	○	○
Xagaan wiishka ama jaranjarta socota adeegsan lahaa ayaan jaranjarta koraa	○	○	○
Niyad fiican ayaan ka helaa jimicsiga	○	○	○
Wakhtigayga firaaqada waxaan ku qaataa tiifiiga, taleefanka iyo kombiyuutarka isku gayn ugu badnaan labo saacadood maalintii	○	○	○
Waxaan tagaa jimka ama xiisadaha jimicsi-kooxeedka	○	○	○
Maalintayda shaqada intaan ku jiro in badan ayaan fadhiyaa	○	○	○
Kubadda cagta ayaan soo ciyaaraa	○	○	○
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	○	○	○
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	○	○	○
Waxaan dhaqdhaqaaqaa ugu yaraan 2 mar toddobaadkii aniga oo horumarinaya awoodda murqahayga (tusaale ahaan jiimka)	○	○	○
Jadwalkayga maalinlaha waxaan u qorsheystay qaab ay suurtagal iigu tahay inay si joogteysan u jimicsado	○	○	○

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

Marka laga shaqeeyo layliyadaas, ka wada sheekaysta sida,

- Ay kooxdu toddobaadkaas u dhaqdhaqaaqday
- Goorta ay xubnaha kooxdu iska fadhiyaan ama iska jiifjiifaan maalinta dhexdeeda.

Ka fikira qaababka loo yareyn karo wakhtiga lagu qaato fadhiga iyo iska jiifjiifka.

Ku dhiirigali in laga fikiro tusaale ahaan: xaaladahee ayaa la taagnaan karaa halka laga fadhiyo, bareegyo noocee ah ayaa laga qaadan karaa fadhiga, sidee fadhiga firfircooni loo galin karaa iyadoo tusaale ahaan la adeegsanayo barkimaha miisaanka lagu dheellitiro (tasapainotyyny) ama kubadda jimicsiga.

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

Jaantuskaan waxaa laga soo qaatay macluumaadka StopDia.

Si wadajir ah u daawada:

- Muuqaalka shanaad: talada dhaqdhaqaaqa.

Ka wadahadla fikradaha muuqaalku uu ka dhaliyay dhaqdhaqaaqa.

Si wadajir ah u sameeya jimicsiga bareega. Waxaad adeegsan kartaan jimicsiga bareega oo aad leedihiin idinku ama mid diyaarsan oo ku jira youtubeka:

Fiidyowga jimicsiga bareega ee UKK: jimicsiga bareegga ee Sylvi 1-3

Sideen u wanaajin karaa caadooyinkayga jimicsiga?

Si wadajir ah kooxda ugaga fikira, waxyaabaha wanaagsan ee caadooyinka jimicsiga ee qofka imika ka jira iyo sida uu ugu qanacsanyahay?

Ka wadahadla oo isla wadaaga talooyin ku saabsan kordhinta jimicsiga.

Isla wadaaga xog ama fiirooyin gaar ah:

- Oo ku saabsan fursadaha jimicsiga ee xaafadda uu qofku degganayhay (hore ayaad uga sii baaraandegi kartaa fursadaha jimicsiga ee xaafaddaas)

Ka wadasheekaystay taageerada ay dadka kooxda ku jira ugu baahanyihiin beddelaadda caadooyinkooda jimicsiga.

Si wadajir ah uga fikira halka taageerada laga heli karo.

Ka wadahadla in dadka kooxda ku jira ay leeyihiin khibrado ku saabsan arrimo ku dhiirigalin kara dadka jimicsiga. Waxaay noqon karaan kuwaasi tusaale ahaan aaladaha taleefanka, saacadaha isboortiska, kooxaha baraha bulshada ka jira ama fiidyooyaal.

Qof kastaa fikradihiisa wuxuu ku qoran karaa buugiisa.

Ilo-awoodaha iyo caqabadaha: qiimeynta dhaqdhaqaaqa qofka

Caadooyinkayga dhaqdhaqaaqa maxaa wanaagsan oo ku jira?

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

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

Hagitaanka layliga guriga ahaan u sii.

- Maxaan caadooyinkayga jimicsiga ku tijaabin doonaa toddobaadka soo socda?
- Sideen u yareyn karaa fadhigayga? Sideen u hubiyaa inaan guuleysto? Sideen u kordhin karaa dhaqdhaqaaqa qoyska oo dhan?

Gabagabaynta

U istaaga qaab giraan ah ugu dambeyntiina sameeya jimicsiga bareega.

Waxaad u rajeysaa ka qaybqaateyaasha inay si wanaagsan gurigooda ku gaadhaan waxaanad xasuusisaa goorta uu kulanka dambe jiro.

Soo gabagabaynta kulanka: layliga guriga iyo soo gabagabaynta

Yaraynta fadhiga ama jiifjiifka

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

LAYLIGA GURIGA: Yaraynta fadhiga ama jiifjiifka

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

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

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

Buugga qaybqaataha bogga 24

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?

Ku soo dhawee ka qaybqaateyaasha kulanka.

Kooxda kala sheekaysta arrimaha iyo goobaha qof walba u horumariya firfircoonida.

Ku buuxiya buugga ka qaybqaataha oo ka sheekeysta sida uu bay'adda qofku u baddali karo, si

- Doorashooyinka wanaagsan ee cuntadu ay ugu fududaadaan
- Nolosha maalinlaha ah uu firfircoonida ugu siyaadiyo
- Si uu istareeska iyo nolosha maalinlaha ah u maareyn karo sidaan si ka fiican
- Uu u seexdo sidaan si ka fiican.

Su'aalaha hagitaanka leh:

- Dadka kooxda ku jira fikradda ay ugu jecleysteen ee bii'ada lagu baddalayo waa tee?
- Waa tee fikradda aanad adigu ku fikirin ee aad ku talo jirto inaad tijaabiso?

- Waxaan garanaynaa qaababka kala duwan ee dhaqdhaqaaqa aan sameyno aan ku siyaadin karno bay'adda aan ku noolnanahay.
- Waxaan ka fikiraynaa sida aan isbeddellada yaryar ee bay'adda ku saabsan aan ugu taageeri karno hirgalinta caadooyinka nololeed ee horumarinaya nolol-wanaagga.
- Hadafyo ayaan degsanaynaa bay'addeyna aan ku horumarinayno.

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 fududaynayso inaan...	
...si caafimaad leh wax u cuno:	...maamulo nololmaalkmeedka iyo istareeska ama aan niyad wanaagsan ku joogo:
...kordhiyo dhaqdhaqaaqqa maalinlaha:	...wanaajiyo hurada aan helo:
Goobaabin gali fikradaha aad rabtid inaad tijaabisid	

Jaantuskaan waxaa laga soo habeeyay macluumaadka Stopdia.

Falanqaynta mowduuca: waxqabadka yaryar ee maalinlaha ah

Daawada muuqaalka

- muuqaalka lixaad: Ficilada yaryar ee kor u qaada caafimaadka

Si wadajir ah uga sheekaysta isbeddelada nolosha maalinlaha ah ka jiri kara

- Kordhinta jimicsiga faa'idada leh iyo jimicsiga gabi ahaanba
- Taageerista cunto-cunista joogteysan
- In laga caawiyo kordhinta nasashada
- In la yareeyo wakhtiga jiifjiifka lagu qaadanayo.

Aan sameyno layliga sideen naftayda u abaalmarinayaa.

Ka wadahadla fikradaha ku dhashay dadka kooxda ku jira.

Qof kastaa haddii uu rabo wuxuu qoran karaa fikradaha si uu u xasuusto.

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 hiigsiyadiisa 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

Isla dul mara layliyada ka shaqayntooda.

Gabagabaynta

U istaaga qaab giraan ah, qof walbana markiisa haka warramo:

- Maxaa igu dhiirigaliyay inaan isbeddelka sii wado?

Si wadajir ah 15 daqiiqo u soo lugeeya, haddii uu wakhti soo hadho.

Marka ugu dambeysa waxaad u rajeysaa ka qaybqaateyaasha inay si wanaagsan gurigooda ku gaadhaan waxaanad xasuusisaa goorta uu kulanka dambe jiro.

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

Maxaan ka bartay tijaabada fikradaha?

7. WAAN AWOODAA WAANAN KU GUULEYSANAYAA

Buugga qaybqaatataha bogga 27

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

Hadafku waa in kooxda dadka ku jira ay

- Dareemaan guulahooda oo ay taageero iyo kalsooni u helaan sii wadista
- Inay qiimeeyaan sida hagitaanka kooxdu uu saameyn ugu yeeshay nolosha maalinlaha ah iyo caadooyinka nololeed
- Inay ka fikiraan sida loo wado caadooyinka nololeed ee horumarinaya nolol-wanaagga.

Ku soo dhawee ka qaybqaateyaasha kulanka.

Maalintan waxaa loogu talo galay in lagu qiimeeyo tijaabooyinka.

Waxaad wadahadalka ku hirgalin kartaan in idinkoo labo labo isku qaybiyay ama kooxda oo dhan.

Arrinta ugu muhiimsan waa in uu qofku isdul taago oo uu u fiirsado socdaalkiisii bilowgii barnaamijka illaa meesha uu imika taaganyahay.

Dhaqaajinta fikirka: qiimeynta tijaabooyinkii la bilaabay

Kala sheekeysta lamaanaha wadahadalka:

- 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 wadahadalka 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.

Maxaa kuu fududaa?

Sideed ugu guuleysatay hadafkaaga?

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.

Dhulka ku sawir xariiq 1-10 ay ku calaamadsanyihiin. Dadka kooxda ku jira ayaa qiimeynaya halka ay ka marayaan socdaalka riyadooda wakhtiga xaadirka ah.

Wadahadalka kooxda oo dhan: waa maxay sababta aan lambarkan u dul taaganahay? Halkeen rabi lahaa inaan gaaro?

Riyadaydu miyay isbaddashay?

Waxaan ka wadahadlaynaa hab-aragtida dabacsan ee ku saabsan sameynta isbeddelka caadooyinka nololeed.

Su’aalaha lagu hagayo:

- Caqabado noocee ah ama ama khaladaadka kaa fakaday ama aad ku dhacday oo noocee ah ayaad la kulantay?
- Maxaan kuwaas ka bartay?
- Sideen kuwaas hadda kaddib hore iskugu diyaariyaa?
- Sideen naftayda ugu naxariistaa si aan tamar ugu helo inaan sii wado?

Waxaan ka wadahadlaynaa sida isbeddelka caadooyinka nolosha la xidhiidh aay u noqon karaan caadooyin joogto ah iyadoo loo adeegsanayo su'aalaha.

Gabagabaynta

U istaaga qaab giraan ah. Qof kastaa wali haka jawaabo hal su'aal:

Miyaad ku kalsoontahay inaad ilaalin karto caadooyinka nololeed ee cusub?

Dadka oo dhan waxaan u rajeyneynaa inaad si wanaagsan guriga u gaadhaan waanan u mahadnaqaynaa kooxda.

Haddii aad dhiganaysaan xafladda afjaridda barnaamijka, qorsheeya liiska waxyaabaha laxasuusanayo ee xafladda. Xasuusi goorta iyo taariikhda xafladda.

Gabagabaynta kulanka: mahadnaq iyo gabagabaynta

In tijaabooyinka caado loo baddalo

- Sidee loo xasuustaa mustaqbalka in la sii wado tijaabooyinka wanaagsan?
- Arrimaha tamarta kordhiya ama riyooyinka 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

Buugga qaybqaatah bogga 29

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

- Kooxda haddii ay rabto waxay dhigan kartaa munaasabadda soo afjaridda barnaamijka.
- Kulanka arrinta ugu muhiimsan waa in aragti-celin la helaa oo kooxda inteeda kale loo mahadnaqaa.
- In loo dabbaaldego arrimaha la gaaray.

Liiska waxyaabaha ay tahay in xafladda wakhtigeeda la xasuusto:

Wakhtiga: ______________________

Goobta: ______________________

____

____

____

____

____

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

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

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

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

JACARDI | 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.

Diabetesliitto