



WARKA

Waxbarasho Nafaqo
oo lala wadaago
Dadka Waayeelka ah!

Dayrta 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Dardargelinta Maskaxdayada

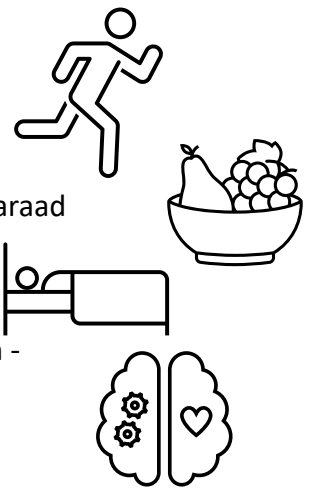
Maskaxdayada iyo waxqabadkayaga maskaxeed ayaa isbeddelo inta ay sii duqoobeyno. Inkasta oo ay caadi tahay in laga baqo hoos u dhaca maskaxda inta la sii gaboobayo, waxaa muhiim ah in la xasuusto in itaaldarrada/dhaawaca maskaxdu yahay mid laga fursan kara. Waxaa jira waxyaabo maalinle ah oo aan sameyn karno si aan u ilaalino/joogteyno waxqabadka maskaxdeena. Tusaale ahaan, intii aan cuni lahayn cuntooyinka sokortu ku badan tahay ee la warshadeeyay, cunida cuntooyinka kaamilka ah sida berry, afakaadhada, broccoli iyo badarka qolofa leh ayaa wanaajin karta waxqabadka maskaxdeena iyadoo naga caawinaysa inaan lahaano diirada saarno iyo tamar. Cuntooyinka ay ku badan yihiin Omegs-3s ayaa sidoo kale kor u qaadi kara awoodda maskaxda iyadoo wanaajinaya qulqulka dhiigga ee gudaha maskaxda. Cuntooyinkaas waxaa ka mid ah kalluunka saliidda leh, geed-badeedka, lawska, iyo iniinaha. Markaan jimicsi sameyno waxaan sare u qaadeynaa qulqulka dhiigga ee maskaxdeena, waxaan yareyneynaa fursadaha ah inuu hoos u dhac ku yimaado maskaxdeena. Inkasta oo maskaxdu ay tahay xubin, waxaan uga shaqeyn karnaa sidii iyadoo ah muruq. Beddelkii aan ka qaybqaadan lahayn waxqabadyo aan dhaqdhaqaaq lahayn sida daawashada TV-ga, waxaan lahaan karnaa waxqabad maskaxeed oo wanaagsan haddii isdhexgal la yeelano bulshada, xalino halxiraalayaasha ah ereyada isdhaafka ah, sameyno isku geynta halxiraalayaasha ah sawrida, ciyaarno ciyaarta kaararka, ama haddii aan wax akhrino.



U-heelanaanteyda Maskax Caafimaadqab ah

Si aan u joogteyno maskax caafimaadqab ah, waxaan:

- Si joogto ah u sameyn doonaa jimicsi - waxayna tani horseedaa xusuus iyo fikir wanaagsan
- Joogteyn doonaa cunto caafimaad u leh wadnaha – waxay leedahay waxqabad garaad oo heer sare ah
- Heli doonaa hurdo fiican - waxay caawisaa nadiifinta qashinka maskaxda
- Si firfircoon udhexgeli doonaa bulshada waxaana lahaan doona maskax firfircoon - waxay tani taageertaa caafimaadka garaadka
- Xaddidi doonaa istireeska/diiqada - waxay tani yaraynaysaa halista loogu jira cudurada garaadka



Warsidahan waxaa soo saartay Wakaalada Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Degmada San Diego, Adeegyada Waayeelidda & Madaxbanaanida, iyadoo uu maalgelinayo Barnaamijka Kaalmada Nafaqada kaabka ah (SNAP) ee Waaxda Beeraha ee Maraykanka (USDA) . USDA waa bixiye iyo loo-shaqeeye bixiyo fursad loo siman yahay. **Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadayada, booqo**

www.HealthierLivingSD.org



WARKA

Waxbarasho Nafaqo
oo lala wadaago
Dadka Waayeelka ah!

Dayrta 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Ogow Summaddaada: Boqolleyda (%) Qiyaasta Mallinlaha ah

Waxaa baakadaha cuntada aan maalin walba ka iibsanno dukaanka raashinka ku qoran boqolleyda Qiyaasta Maalinlaha ah (DV), oo ah qodob tixraaceed oo muhiim ah oo dadka intooda badan aysan fahmin. Boqolleyda DV waxay naga caawin kartaa in aan cabbirno inta ay dhan tahay qiyaasta lagu taliyey ee maalinlaha ah ee nafaqada ee ku jirto hal cunto-ridasho kasta. Hiigso 5% DV ama ka yar oo ah nafaqooyinka aad rabto inaad iska yareyso **(ku yaalo dhanka midig oo hadhka cas saaran)** oo hiigsi 20% (DV) ama ka badan oo ah nafaqooyinka aad rabto inaad badsato **(ku yaalo dhanka midig oo hadhka cagaaran saaran)**. Marka aan eegno boqolleyda qiyaasta maalinlaha ah, waxaan yeelan karnaa doorashooyin cunto oo wanaagsan oo naga caawin kara yaraynta halista aan ugu jirna dhiig karka, wadne-joogsiga, faaliga, iyo dhibaatooyinka kale ee caafimaad ee laga hortagi karo.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories

240

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 46g 17%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Hawsha Caafimaadka Maskaxda: Sudoku

Xigasho: Reader's Digest

Ku raaxayso ciyaarta Sudoku! Waxay wanaajin kartaa feejignaanta iyo xusuusta. Sanduuqa waa in lagu buuxiya lambaro laga bilaabo 1-9 iyadoon aan lambar laba jeer lagu noqoneyn marka la eego jifka or dhrereka sadarka labaduba.. Waxaad buuga Sudoku ka heli kartaa miiska joornaalka, ama waxaad ka ciyaari kartaa ablikeeshanka mobiilka gacanta oo aad taleefankaaga ku soo dejisato. Jwaabaha xirmooyinka Sudoku ee ku yaalo dhanka midigta ayaa ku qoran bogga xiga.

	7			2			4	6	
	6						8	9	
2				8			7	1	5
	8	4		9	7				
7	1							5	9
				1	3		4	8	
6	9	7			2				8
	5	8						6	
4	3			8				7	



WARKA

Waxbarasho Nafaqo
oo lala wadaago
Dadka Waayeelka ah!

Dayrta 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Dayrtan si Caafimaad leh Wax u Cun

San Diego waxay leedahay noocyo kala duwan oo ah waxsoosaar/badar daray ah! Soosaarka xilliyeedka badanaa waa ka raqiisan yahay sidii hore waana markuu leeyahay nafaqada ugu sarreysa. Waa kan waxa Dayrtan soo-go'aya:



Bocor



Okra



Baraadho



Digir



Basal



Tufaaxa

Hawsha Caafimaadka Maskaxda (xigashada: www.craniumcrunches.com)

Dhameystirka ciyaarta "spot the difference (arag farqiga)" waxay kor u qaadi kartaa xusuusta iyo aragtida muuqaalka - kuwaasi oo labadaba ah qaybo muhiim ah oo katirsan maskaxda caafimaadka leh. Ma arki kartaa 5 farqi u dhexeeya sawirada?



Gacmo-taagsiga Darbiga

Dhaqdhaqaaqa jirka, oo ay ku jiraan jimicsiga xoogeysiga, ayaa gacan ka geysan kara kor u qaadista waxqabadka maskaxda. Mrkay timaado xoogeysiga qaybta sare ee jirka, isku day gacmo-taagsiya darbiga ee soo socda. Istaag adigoo fiirinayo dhanka darbiga oo gacmaha ku fidsan yihiin oo calaacalaha si siman darbiga u saaran. yihiin Adigoo jirkaagu toosinayo, u janjeero dhanka darbiga oo wejiga u dhawee darbiga. Riix darbiga ilaa aad ka toosto. Oo aad ka istaagto Ku celi 10 jeer.



Xalka:

8	7	5	9	2	1	3	4	6
3	6	1	7	5	4	8	9	2
2	4	9	8	6	3	7	1	5
5	8	4	6	9	7	1	2	3
7	1	3	2	4	8	6	5	9
9	2	6	1	3	5	4	8	7
6	9	7	4	1	2	5	3	8
1	5	8	3	7	9	2	6	4
4	3	2	5	8	6	9	7	1

JAWAABAH: 1.) dhibic madowa/buluug ah 2.) 18 / 81 3.) 2 / 1 4.) 2 / 4 duleyl 5.) Giraangiro yar / weyn



WARKA

Waxbarasho Nafaqo
oo lala wadaago
Dadka Waayeelka ah!

Dayrta 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Ifinta Kooxda CFHL: Dadka Waayeelka ah ee Xarunta Bulshada ee Park Avenue waxa maqlaa Masuuliyiinta Magaalada Escondido

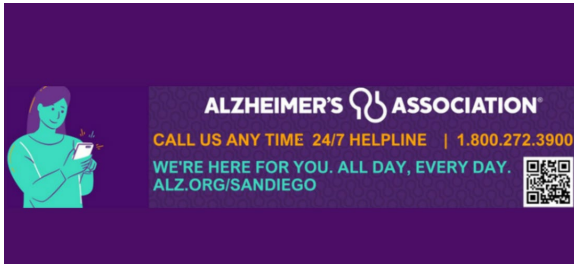


Ku Xigeenka Duqa Magaalada iyo Kabtanka Booliska ayaa booqday Xarunta Bulshada ee Park Avenue

Kadib markay dhammeeyeen fasalka *Food Smarts*, ka qaybgalayaasha Xarunta Bulshada ee Park Avenue waxay damceen inay abuuraan bulsho nabdoon! Kooxdu waxa ay sameeyeen baadhitaan socod ah halkaas oo ay u isticmaaleen abka (app-ka) taleefanka gacanta ee *Report It* si ay sawiro uga qaadaan waxyaabaha lagu kufi karo uguna gudbiyaan Magaalada si lo sameeyo dayactir. Markay maqleen tabaruca dadka deegaanka, Ku-xigeenka Duqa Magaalada iyo Kabtanka Booliska ayaa qabteen fadhi dhegaysi ah halkaas oo ay u yimaadeen inay dhagaystaan dadka deegaanka ayna wax ka dhahaan walaacyadooda.

Ifinta Kheyraadka: Ururka Cudurka Alzheimers

Xigasho: Ururka Cudurka Alzheimers



Khadka Caawinta ee Ururka Alzheimers (1.800.272.3900) waxa la heli karaa 24 saac, 7-da maalmood ee usbuuca, 365-ta maalmood ee sanadka. Iyadoo la adeegsanayo adeeggan bilaashka ah, dhakhaatiirta takhasuska leh iyo daaweeyayaasha waxay taageero qarsoodi ah iyo macluumaad siiyaan dadka waallida qaba, daryeelayaasha, qoysaska iyo dadweynaha.

Qumbo iyo Baraadhada Macaan oo La iksu dubay

Ridasahda 2 | 10 daqiiqo | Xigasahda: TheLeanCleanEatingMachine.com

Waxyaabaha ka kooban:

- 2 baradho macaan oo waaweyn oo loo kala gooyay qaybo 2 inji ah
- 2 qaado-shah oo ah saliida qumbaha oo aan la sifeyn
- 1 qaado-shah oo ah budada kuleyl-bixiyaasha sida sanjabiilka
- 1 qaado-shah oo ah milixda badda
- 1 qaado-shah oo ah cilantro la jarjaray

Tilmaamaha:

Kululee foornada ilaa 415°F. Adigoo adeegsanayo baaquli weyn oo wax lagu qasa, ku tuur xabado ah baradhada macaan, saliid qumbaha oo dhalaalay, budada kuleyl-bixiyayaasha iyo milixda badda. Adigoo adeegsanayo saxanka dubista ooweyn, si siman u faafi xabadaha baradhada macaan ee dahaarka leh oo geli rafka dhexe ee foornada. Deji waqtiga oo ka dhig 45 daqiiqadood, oo rogrog baradhada 15-kii daqiiqaba mar si aad uga ilaaliso gubashada. Haddii aad rabto, ku dhanaanee cilantro la jarjaray

