



# WARARKA

Waxbarashada  
Nafaqada  
oo lala wadaago Dadka  
Waayeelka ah!

Fall 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## Xasiloonow/Dheelitir Lahow Deyrtan: Tallooyin loogu talagalay Kahortagga Dhicitaanka



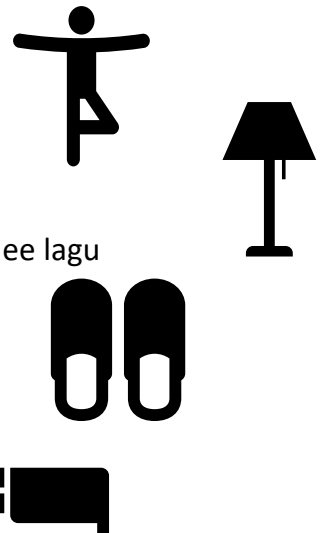
Maadaama aan wajaheyno cimilada qabow iyo isbeddelka midabada ee dayrta, sidoo kale waa waqti la rabo inaan ka fakarno had iyo jeer badqabkayaga, gaar ahaan marka ay timaado kahortagga dhicitaanka. Maalmaha gaagaaban iyo fiidyada intii hore ka mugdiga badan ayaa waxay adkeyn karaan in la arko khataraha iman kara, taasi oo kordhineysa halista loogu jiro dhicitaanka, gaar ahaan guriga gudhiisa.

Inta lagu gudajiro waqtigan sanadka, oo ay aad ugu dhowdahay inaan ku nagaano gudaha guriga oo aan la kulanno xaalado cimilo oo isbeddelaya, waxaa muhiim ah in la qaado tillaabooyin firfircoon si looga hortago dhicitaanka. Nasiib wanaagse, waxaa jira siyaabo badan oo lagu dhimi karo khatarahan oo aan ku ilaalin karno badqabkayaga. Isbeddelo fudud oo lagu sameeyo hab-nololeedka, sida sii wanaajinta dheelitirka iyadoo la adeegsanayo jimicsi jooqto ah, jooqteynta nafaqo wanaagsan si loo yeesho murqo iyo lafo intii hore kasii adag, iyo in isbeddelo yaryar lagu sameeyo bay'ada gurigayaga, ayaa waxay keeni karaan farqi weyn. In wadooyinka la maro si fiican loo iftiimiyo, in meesha laga saaro waxyaabaha lagu kufi karo, iyo in biraha gacanta lagu qabsado lagu dhejiyo meelaha muhiimka ah ayaa ah tillaabooyin wax ku ool ah oo kor loogu sii qaadi karo badqabka xilligan. Deyrtan, aynu mudnaanta siino badbaadada/badqabka iyo fayyoqabka si aan u lahaano dheelitir tallaabo kasta oo aan qaadeyno.

## U-heelanaantayada Kahortagga Dhicitaanka

Si aan u yareeyo khataraha aan ugu jiro dhicitaanka, waxaan:

- Ku tababaran doonaa dheelitirnaanta maalinlaha ah iyo jimicsiyada xoogga
- Sii wanaajin doonaa iftiinka guriga oo dhan, gaar ahaan dariiqyada iyo jaranjarooyinka.
- Meel ku sugi doonaa ama iska bixin doonaa roogagga iyo waxyaabaha kale ee lagu kufi karo.
- Waddooyinka lagu socdo iyo meelaha inta badan la isticmaalo ka qaadi doonaa qashinka lagu kufi karo
- Xiran doonaa kabo aan sibiq ama sibiibixisho lahayn, oo taageero leh oo si fiican iile'eg
- Heli doonaa hurdo igu filan habeen kasta si aan u feejignaado



Warsidahaan waxaa soo saaray Wakaalada Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida ee Degmada San Diego.

Waxaa maalgeliso USDA SNAP, oo ah bixiye iyo shaqaalaysiye bixiya fursad loo siman yahay. Agabyada ama alaabaha ama wax soo saaradu waa natiijo ka dhalatay mashruuc lagu maalgeliyay qandaraas lala galay Waaxda Gabowga ee California. **Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadayada, booqo [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)**

# WARARKA

Waxbarashada  
Nafaqada  
oo lala wadaago  
Dadka Waayelka ah!

Fall 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## Si Caafimaad Buuxa Leh Cuntada U Cun Deyrtan

San Diego waxay bixisaa noocyo kala duwan oo dalag daray ah! Wax soo saar xilliyeedkan badanaa waa ka raqiisan yahay sidii hore waana markuu leeyahay nafaqada ugu sarreysa. Waa kan waxa Dayrtan soo-go'aya:



Spaghetti Squash -geed bocor u eg oo la karsado



Karooto



Miraha Beets



Radish ama bari guduud



Barookoli



Rumaan

## Dib U-eegista Kahortagga Dhicitaanka: Buuxi Meelaha Banaan

Aan eegno Xaqiiqooyinka Kahortagga Dhicitaanka ee muhiimka ah oo aan meelaha banaan ku buuxino erayo ama weedho sax ah si aan kor ugu qaadno badqabkaaga xilligan.

1. Daraasado ayaa muujiyeen in 30-50% dhicitaanada dadka waaweyn ay sabab u tahay \_\_\_\_\_.
2. Xidho \_\_\_\_\_ adag oo si fiican u qabsanaya sagxada si aad uga fogaato simbiririxada.
3. Suufyada aan simbiririxada lahayn waxaa la dhigi karaa \_\_\_\_\_ roogagga si meesha loogu hayo.
4. Mid ka mid ah siyaabaha looga hortagi karo dhicitaanka waa in \_\_\_\_\_ lagu sameeyo baaritaanno joogto ah.
5. Si joogta ah meel aad gaari karto ha kuu yaalo \_\_\_\_\_ ama nidaamka digniinta caafimaadka lacalla haddii aad dhacdo.

### Liiska Erayada

- |            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| A. Kabaha  | C. Taleefan | E. Roogaga |
| B. Geesaha | D. Aragga   |            |



## Tallo ka socoto Cunto-kariye: Ma Jiraan Iniinyo Bocor oo la Tuurayo

Ha seegin iniinyada nafaqada badan ee ku jira sharraxaadaha dayrta alyacni ee ah khudaarta iyo jack-o'-lanterns! Iniinyadan si sahlan loo dubi karo ayaa qani ku ah zinki (zinc) iyo fosfooras taageera caafimaadka lafaha, iyo magneshiyam (magnesium) u fiican waxqabadka murqaha iyo dheellitirka. **Cunto fudud ka sameeyso iniinyo adigoo isticmaalaya saddexdan tilaabo ee fudud:**

**Tallaabada 1-aad:** Miraha ka soo saar bocorkaaga oo ka raaci biyo qabow, kana saar saxarka.

**Tallaabada 2-aad:** Ku dar saliid saytuun, milix, iyo dhir-cunto kasta oo aad jeceshahay.

**Tallaabada 3-aad:** Ku faafi dusha xaashida wax dubista oo ku dub 300°F muddo ah 20-30 daqiiqo, adigoo walaqaaya marmar, ilaa uu yeesho midab ah buni dahabi ah.



Furaha Jawaabta ah: 1) E 2) A 3) B 4) D 5) C



# WARARKA

Waxbarashada  
Nafaqada  
oo lala wadaago  
Dadka Waayeelka ah!

Fall 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## Ogow Summaddaada: Dufanka aan Is-haysan

Akhrinta qoraalka ku qoran baacadaha cuntada ayaa naga caawin karta qaadashada dooqyo caafimaad leh, gaar ahaan marka ay timaado dufanka. Waxaa laga yaabaa inaad aragto in "wadarta dufanka" aysan la mid ahayn "dufanka is-haysta" ee ku jira liiska -hadaba aaway dufanadii kale? Waa dufan aan is-haysan, oo loo yaqaan dufanka "wanaagsan" sababtoo ah dufanadu waxay taageeraan caafimaadka wadnaha iyo maskaxda labadaba. Dufanka aan is-haysan ayaa laga yaabaa in lagu muujiyo magacyada "monounsaturated" iyo "polyunsaturated" marka lagu darayo qoraalka baacadaha cuntada, ama waxaad isticmaali kartaa isla'egtan si aad u hesho:

| Amount Per Serving  | Calories | % Daily Value |
|---------------------|----------|---------------|
| Total Fat           | 7 g      | 14%           |
| Saturated Fat       | 4 g      | 8%            |
| Trans Fat           | 0 g      | 0%            |
| Polyunsaturated Fat | 1 g      | 2%            |
| Monounsaturated Fat | 0g       | 0%            |
| Cholesterol         | 15 mg    | 3%            |
| Sodium              | 430 mg   | 86%           |
| Total Carbohydrate  | 90 mg    | 18%           |

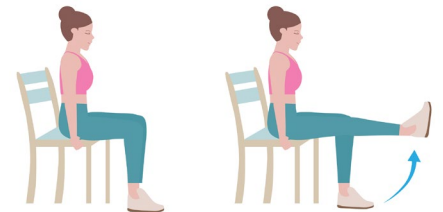
### Dufanka Guud – Dufanka Is-haysta = Dufan aan Is-haysan.

Dufankadaan caafimaadka qaba, ee laga helo cuntooyinka sida saliidda saytuunka, lawska, kalluunka dufanka leh, iyo iniinaha, waxay kaalmeeyaan yareynta caabuqa, hoos u dhigida kolestaroolka xun, waxayna wanaajiyaan waxqabadka garashada. Marka la eego dadka da'da ah, caafimaadka maskaxda wuxuu muhiim u yahay dheelitirnaanta iyo isku-dubbaridka, kuwaas oo fure u ah kahortagga dhicitaanka. Maadaama uu taageerayo waxqabadka unugyada neerfaha oo uu yareeyo hurgumka, dufanada aan is-haysan ayaa kaa caawinaya in maskaxdaada ay noqoto mid heer sare ah oo jirkaaguna noqdo mid dheelitiran. Marka xigta ee aad wax iibsanaayo, raadso cunto qani ku ah dufanadan faa'iidada leh si aad u taageerto caafimaadkaaga madax ilaa cidhif!

## Jimicsiga Xoojinta Jilibka

Jilbaha oo xoog leh ayaa muhiim u ah kahortagga dhicitaanka sababtoo ah waxay caawiyaan joogteynta dheelitirka, xasiloonda iyo dhaqdhaqaaqa. Intaa waxaa dheer, jilbaha xooga leh ayaa waxay saamaxaan in si wanaagsan looga falceliyo dhaqdhaqaaqa kediska ah ama luminta dheelitirka, iyadoo ogolaanaya isbeddel degdeg ah oo gacan ka geysta kahortagga kufitaanka ama dhicitaanka.

Haddii dhicitaan yimaado, jilbaha xooga leh waxay kaa caawinayaan yareynta suurtagalnimada dhaawac. Si aad u xoojiso jilbahaaga, isku day jimicsigan fudud! Adigoo ku fadhiya kursi, toosi jilibkaaga adoo adkeynaya murqaha dhanka sare ee bowdadaada oo kor u qaadaya cagtaada. Haddii aad awoodo, goobo samee adigoo farahaaga cagta u wareejinaya kolba dhinac. Inta jilibkaagu xoogaysanayo, eeg inaad awoodi karto inaad joogsato adigoo lugtaada hor u bixinaya muddo 30 ilbiriqsi ah. Kor u xisaabi oo xusuusnow inaad neefsato.





# WARARKA

Waxbarashada  
Nafaqada  
oo lala wadaago Dadka  
Waayeelka ah!

Fall 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## Waxqabadka Kooxda

Bishii Sibteembar 2024, Xarunta Bulshada ee Escondido's Park Avenue waxay bilawday kooxda Tai Chi ee luqadda Isbaanishka oo uu hoggaaminayo macallinka laba-luqadlaha ah George Estrada. Iyadoo ay kujiraan 25 kaqaybgalayaal, barnaamijku waxaa uu sare u qaadaa isku dheelitirnaanta, dabacsanaanta, iyo kahortagga dhicitaanka ee dadka waaweyn oo waxaa uu dhisayaa bulshada. Fasalada kuugu dhow ka hel [healthierlivingsd.org](http://healthierlivingsd.org).



## Bogga Illaha: Aaladaha Kahortagga Dhicitaanka

Wakaalada Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida ee Degmada San Diego waxay xirmooyinka/aaladaha kahortagga dhicitaanka oo **BILAASH** ah siineysaa



kaqaybgalayaasha u qalma. Aalad kasta waxaa kujira noocyo kala duwan oo ah alaabta badbaadada guriga, qalabka caawinta, iyo aalado kale oo lagu dhiirigaliyo gabow caafimaad leh, iyada oo laga hortagayo dhicitaanka, iyo sidoo kale dhaawacyada la xiriira dhicitaanka. Wixii macluumaad dheeri ah, fadlan wac **(858) 495-5500**, oo booqo [www.BIT.LY/DAH2SD](http://www.BIT.LY/DAH2SD) si aad u codsato.

## Spaghetti Squash la Dubay

4 Ridasho | 50 daqiiqo | Waxaa Laga soo xigtay: Eat Well 101



### Maadooyinka:

- 1 spaghetti squash oo yar, badh loo kala gooyay oo iniinaha laga saaray
- 2 qaado-shaah oo ah subag la dhalaaliyay
- Casiirka 1 liin
- 1/4 koob oo ah khudaar (ikhtiyaari)
- 4 xabo oo toon ah, oo si fiican loo jarjaray
- 1 qaado-shaah oo xawaashka Talyaaniga ah
- 1/4 koob oo ah kabsar caleen la shiiday ama basil oo ah geed isna kabsarta u eg
- Milix iyo filfil loogu talagalay dhadhanka in lagu sii siyaadiyo
- 1/4 koob oo ah farmaajada parmesan oo la jarjaray

### Tilmaamo:

- Foonada kululee ilaa 375°F. Spaghetti squash-ka duleeli oo dub ilaa 1 saac ilaa uu jilco. Qabooji, ka dibna kala badh u goo, ka saar iniinaha, oo xarkee adigoo adeegsanaya fargeeto. Dhinac u dhig.
- Ku kari subagga iyo toonta kulayl dhexdhexaad ah. Ku dar xawaash talyaaniga, casiirka liin, khudaar, iyo milix. Isku kari ilaa 2 daqiiqo.
- Xargaha spaghetti squash ku dar maraqa, ku dar parmesan, kabsar caleenta, oo wax ka beddel karkarinta.