



WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

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

Kobci Jadwalkaaga

Sameynta jadwal maalinle ah waxay faa'iido u leedahay shakhsiyaadka da' kastoo ay yihiinba laakiin waxay si qaas ah muhiim ugu tahay dadka waaweyn. Hirgelinta hawlo maalinle ah waxaa ay ina siineysaa waxyaabaha aan hiigsano, iyada oo ina siinaysa habab aan isku dhiirigelino, oo aan ku fulino hawlo ilaalinaya caafimaadkeena iyo wax-soosaarkeena. Lahaanshaha jadwal joogto ah waxay faa'iido u yeelan kartaa caafimaadka jirkeena iyo sidoo kale caafimaadkeenna dhimirka.

Ogaanshaha waxa soo socda ayaa yarayn kara culayska hawlo maalmeedka waxayna naga ilaalinayaan inuu culayska naga bato. Joogteynta jadwal maalinle ah waxay sidoo kale keeni kartaa dareen deganaansho iyo badbaado, iyada oo ay suurtagal tahay in ay nagu sugto wadada aan ku joogteyno isbeddel nololeed oo caafimaad leh. Sameynta jadwal maalinle ah waxay noqon kartaa mid sahlan laakiin in jadwalka loo raaco si joogto ah ayaa ah mida adag. Habka ugu wanaagsan ee aan ugu sugnaan karno jadwalkayaga maalinlaha ah waa in la sameeyo hawlo u baahan fiiro qaas ah sida bilaabista jadwal jimicsi ama beerista beer. Guga waa waqti ku fiican in la beero dhir yaryar oo aad ku raaxaysan karto daawashada dhirtaada oo u kobceyso sida jadwalkaaga oo kale.



Ballanqaadkeyga ku aaddan Kobcinta Jadwalkeyga

Si aan u yeesho jadwal heer sare ah, waxaan:

- Diyaarin doonaa dharkayga jimicsiga iyo kabaha habeenkii
- Sameyn doonaa jimicsi maalinle ah oo ay ku jiraan iskala bixin, socod, iyo/ama dhaqdhaqaaqyada kale ee feejignaanta jirka.
- Wici doonaa saaxiib ama xubin qoyska katirsan ugu yaraan hal mar todobaadkiiba
- Waqti u yeeli doonaa qorshaynta cuntada iyo dukaamaysiga raashinka todobaadkiiba mar
- Yeelan doonaa waqti aan ugu talagalay diyaarinta cuntada iyo wax cunis degan maalin kasta
- Sameyn doonaa jadwal joogto ah oo loogu talagalay habeynta jardiinka & dhamaystirka hawlaha guriga



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

www.HealthierLivingSD.org



WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

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

Si Caafimaad Leh Cuntada U Cun Gugaan

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 tan khudaarta Gugaan soo go'aysaa:



Miro



Arugula



Rosmeri



Baradho



Mint



Liin Macaan

Maxaa Ka Maqan Jadwalkaaga Hurdada?

Sida laga soo xigtay Machadka Qaran ee Gabowga (National Institute on Aging), jadwal hurdo oo joogto ah ayaa horseeda nasasho wanaagsan. Isticmaal liiska erayada ee hoose si aad u buuxiso talooyinka ku saabsan helitaanka nasasho wanaagsan!

1. Ka fogow nalka buluuga ah ee TV-yada, teleefannada gacanta, tablet-yada, iyo kombayutarada _____ saac ka hor xiliga hurdada oo shido nalalka _____ fiidkii!
2. Waqti u qaado _____ ka hor waqtiga jifka habeen kasta. Dadka qaar waxay akhriyaan buug, dhegaystaan muusik dejinaya, ama waxay dhex galaan barkad ay kujiraan biyo qandac ah.
3. Iska ilaali kafeega _____ xilliyada maalintii.
4. Seexo oo ka soo kac hurdada _____, oo ay ku jiraan Sabti iyo Axad.
5. Qolkaaga jifka ka dhig _____ oo u yeel heerkul _____ ah.



Liiska Erayada

- | | | | |
|--------------|--------------|-----------|-------------|
| A. Aamusnaan | C. Daahitaan | E. Hoos | G. Deganaan |
| B. Hal | D. Raaxo leh | F. Joogto | |

Talaabooyin Yaryar oo Muddo la wado ayaa waxay Horseedaan Guul

Mid ka mid ah qaybaha ugu adag ee bilaabista jadwal cusub ayaa ah joogteynta jadwalka! Dejinta hadaf todobaadle ah oo macquul ah ayaa ku caawin kara. Haddii aadan hadda socon, laakiin yoolkaagu yahay inaad socoto 30 daqiiqo maalintii, tixgeli inaad dejiso yool hoose. Higso 15-daqiiqo oo socod ah, 3 maalmood todobaadkiiba, muddo ah hal toddobaad. Haddii aad si fudud u dhammaystirto, waxaad diyaar u tahay wax yar oo dheeri ah. Waxaad arkeysaa in kalsoonidaadu ay kordheyso markaad gaadho yoolalkaaga dhabta ah.



+ Waqti =



JAWAABAHHA: 1) B, E 2) G 3) C 4) F 5) A, D



WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

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

Ogow Summaddaada: Liiska Maadooyinka

Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka (FDA) ayaa kormeera liiska maaddooyinka ee dhammaan cuntooyinka. Liiska maaddooyinka waa khariidad kaa caawineyso qaadashada xulashooyin cunto oo caafimaad leh. Maaddooyinka ku jira cuntada baakadaysan ayaa loo baahan yahay in miisaankooda la muujiyo, iyadoo la raacayo siday u kala horreeyaan lagana bilaabayo mida ugu badan. Sababtan awgeed, maaddooyinka ugu muhiimsan waa saddexda ugu horreeya ee liiska ku qoran. Dooro badeecooyinka ay ku jiraan maaddooyinka cuntada ee kaamilka ah sida miraha, furuutka, lawska, digirta iyo khudaarta. Marka maaddooyinkan ay ugu horeeyaan liiska, taasi ayaa ugu fiican! Ka taxaddar sonkorta, maadaama ay lahaan karto ugu yaraan 61 magac oo kala duwan. Sidoo kale, iska ilaali dufanka qayb ahaan iyo gebi ahaanba lagu daray maadada hygrogen iyo saliidaha, kuwass oo loo isticmaalo in lagu kordhiyo cimriga alaabaha la dubay. Kuwani waxaa ku jiri kara dufan is-haysto oo waxyeello leh kaasi oo kordhin kara halista cudurrada wadnaha, istaroomga, iyo nooca 2-aad ee sonkorowga. Guud ahaan, dooro baakado ay ku jiraan maaddooyin yar oo la yaqaan. Si joogta ah uga fiirso cuntada aad iibsaneysa, waxaadna arki doontaa caafimaadkaaga oo soo hagaagaya!

Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

* 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.

INGREDIENTS: Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

Liiska hubinta ilaa Jadwalka Joogtada ah

Kahor intaadan seexan, ama waxa ugu horreeya subaxdii, samee liiska hubinta ee waxyaalaha aad rabto inaad qabato. Noqo mid macquul ah oo isticmaal qaabka hoose si uu kaaga caawiyo abuurista jadwalkaaga. Ku samee kani ablikeeshinka wax qorista ama midka Xusuus-qorka ee taleefankaaga!

Wagtiga	Hawsha	Wagtiga	Hawsha
6:00 subaxnimo – 8:00 subaxnimo		2:00 galabnimo – 4:00 galabnimo	
8:00 subaxnimo – 10 :00 subaxnimo		4:00 galabnimo – 6:00 galabnimo	
10:00 subaxnimo – 12:00 duhurnimo		6:00 galabnimo – 8:00 fiidnimo	
12:00 duhurnimo – 2:00 galabnimo		8:00 fiidnimo – 10:00 fiidnimo	



WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

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



Erayada Xikmada

Markii aan arkay caafimaadkayga oo hoos u sii socda, waxaan qiyaasay sanadka 2024 oo caafimaad badan leh. Waxaan iska diiwaan galiyay fasalada nafaqada waxaanan bilaabay jadwal caafimaad leh. Kahor inta aanan sariirta ka kicin, waxaan sameeyaa jimicsiyadayda iskala bixinta. Kadib waxaan ku quraacdaa cabbitaan oo waxaan aadaa socod ah 30-60 daqiiqado anigoo wata eeyahayga. In kasta oo aan leeyahay cudur-daaryo badan, waxaan isku qasbaa inaan wax sameeyo! –Eryn Cook, Food Smarts Participant



Bogga Illaha: Waaxda Jardiiinooyinka iyo Madadaalada ee Ismaamulka San Diego (County of San Diego's Parks iyo Recreation Department)!

Haddii aad raadinayso meel aad ku kobciso jadwalkaaga joogtada ah, eeg Waaxda Jardiiinooyinka & Madadaalada ee Degmada. Booqo www.sdparks.org, guji **Participate**, u dhaadhac dhanka hoose ilaa aad gaarto **Calendar**, oo wax ka baro hawlaha banaanka ee bilaashka ah ee degmada! Fasalada jimicsiga yoogada oo heer kasta ah iyo tamashalo uu hogaamiyo dhul-yaqaan, dalxiisyada taariikhiga ah ee San Diego, qof walba wuxuu heli karaa wax bilaash ah oo xiiso leh! Haddii aadan marin u heli karin kalandarka onlaynka ah, wac lambarka taleefan ee halkan ku qoran:



➔ 1 (877) 565-3600

Ulaha Dubista ee Digaaga lagu Dubo Dhirta

Waxay siisaa 4 | 45 daqiiqo | Illaha: Shabakada Cuntada

Maadooyinka:

- 10 ah ulaha dubista oo alwaax ah (biyo lagu qooyay)
- 1 ¼ rodol oo naas digaag ah oo aan lafo lahayn - saddex geesood
- 1 basal cas oo dhexdhexaad ah oo loo jarjaray ¾ afar geesood
- 1 basbaas gambaleel cas oo loo jarjaray ¾ afar geesood

Dubaalka

- ½ koob oo dhir daray ah (reexaan, dhir, iwm.)
- 4 qaaddo-shah oo casiir liin ah
- 4 qaaddo-shah oo saliid saytuun ah
- Milix iyo basbaas loogu talagalay dhadhaminta



Tilmaamaha:

- Adigoo baaquli weyn isticmaalayo, isku dar maaddooyinka dubaalka oo dhinac u dhig.
- Khudaarta iyo digaaga ku rid baco kala gooni ah. Kala badh maaddooyinka dubaalka ku shub mid kasta. U kaadi 1 saac
- Digaagga iyo khudaarta geli ulaha dubista oo ku dub fooro herkulkeedu yahay 450F muddo ah 25-30 daqiiqo adigoo gedgedinayo marka la gaaro kala badh waqtiga.