



## WAQTIGA CUNTADA IYO INTA JEER

Ururka Wadnaha ee Maraykanka ayaa dhiirigeliya habka ula kac ah ee wax loo cuno. Cunto ula kac ah, ama cunto ulajeedo leh, waa hab lagu dheelitiro baahida jidhkaaga iyadoo kaa caawinaysa inaad u dhaqaaqdo yoolalka caafimaadka. Markaad dareen badan siiso calaamadaha gaajada iyo jawaabaha jidhkaaga, waxaad garan kartaa xaaladaha iyo cuntooyinka kaa dhigaya inaad dareento tamar iyo dhereg dheer.

### Talooyin ku saabsan Cunitaanka ula kac ah:

- **U fiirso niyaddaada iyo heerka gaajada markaad gaadhayso cunto fudud, shay sonkor leh ama cunto badan. Ma waxaad wax u cunaysaa caajis, walbahaar, xanaaq ama faraxsan awgeed?**
- **Si joogta ah wax u cun maalinta oo dhan.** Iska yaree khatarta aad u leedahay inaad cunto xad-dhaaf ah ama cunto xad-dhaaf ah adigoo dheellitiraya cuntadaada maalinta oo dhan. Tani waxay sidoo kale caawisaa ilaalinta tamarta iyo diirad-saarka. Cun cuntooyinka muhiimka ah 4-5 saacadood kasta kuna dar cunto fudud (fiber-sare) oo caafimaad qaba inta u dhaxaysa cuntada hadba sida loogu baahdo.
  - Tusaale: 8 subaxnimo quraac, 10 subaxnimo cunto fudud, 12 galabnimo qadada, 3 galabnimo cunto fudud, 5 galabnimo casho, 7 galabnimo cunto fudud.
- **Iska ilaali inaad habeenkii wax cunto.** Cunista qaybo badan oo ka mid ah maalinta dambe ayaa lala xiriiriyay miisaanka oo kordha iyo caafimaadka wadnaha oo liita.
- **U qorshee cuntooyinka 2 agagaarka khudaarta, miraha, badarka buuxa, borotiinnada caatada ah iyo caanaha dufanku ku yar yahay.**
- **Cun 2 saacadood gudahood markaad toosto.** Cunista quraacda ayaa la ogaaday inay kordhiso dheef-shiidka oo ay hoos u dhigtaa khatarta inaad u cunto xad-dhaaf ahaan. Samee quraac habeenka ka horeeya, sida miraha habeenkii, si ay diyaar ugu tahay inaad tagto subaxdii!
- Dooroo noocyo kala duwan oo cuntooyin nafaqo leh iyo cunto fudud. Cuntooyinka fudud ee faybarku ku badan yahay waxay kaa dhigayaan inaad dheregsanaato muddo dheer, sida qayb ka mid ah khudrada subagga lowska ah, ulaha karootada iyo humus, ama salool cad (taas oo ah hadhuudh dhan).