

CUNTADA GURIGA LAGU SAMEEYO EE ILMAHA



Cuntooyinka ilmaha ee gurigga lagu sameeyo waa kuwo caafimaad leh, fudud, aana qaal ahayn marka loofiiirsho cuntooyinka qasacadaysan ee suuqa loogasoo iibsho ilmaha. Cuntooyinka jilicsan ama puréed ayaa sifudud loogu samayn karaa gurigga, ayagoo badan ayaa lasamayn karaa kadibna laqaboojin karaa si hadhoow loo isticmaalo. Inaad cunugaaga siiso cuntooyinka gurigga lagu sameeyo ayaa kacaawinaysa inuu barto jeclaanshaha noocyo kaladuwan ee cuntooyin caafimaad qaba.

MAXAAN KASAMAYN KARAA PURÉE?

Dooro cuntooyinka nadiifta ah, qaboow, ama qasacadaysan si aad usamayso purée. Miraha, khudaarta, hilibka karsan, iyo digirta qalalan ee lakariyo ayaa ah dookhyo wanaagsan. Waxaad purée kasamayn kartaa cuntooyin intooda badan ee qoyka intiisa kale uu cuno! Looma baahna iaad cusbo ama dhanaanin ugu darto cuntada ilmaha. Isticmaal caanaha naaska, foormulaha, ama biyo si aad ugu qasto purée.

QALABKA MUHIIMKA AH:

- Fargeetada ama qalabka baradhada shiida, oo leh qaab aasaasi ah, oo degdeg ushiidaaya cuntada.
- Kariyaha tartiibta ah: wuxuu kadhigayaa hilibka iyo digirta kuwo jilicsan oo dadaal badan aan ubaahnayn.
- Taraayada barafka: kuxaree cuntada purée talaagada; qasac kasta waa kudhawaad 2 qaado oo cunto ah.
- Boorsada qaboojinta: qasacadaha lagu kaydiyo cuntyinka badan ee caruurta ood gurigga kusamaysay; magac kuqor oo taarikh kuqor boorso kasta. Cuntada cunuga ee laqaboojiyay waxaa talaagada lagu hayn karaa ilaa hal bil.
- Qasaha ama shiidaha cuntada: waxaa lagu shiidi qaraa oo lagu qasaa cuntada badan si loojilciyo.





TILMAAMAHA

- Markasta dhaq gacmahaaga, alaabta, iyo meesha kahor iyo kadib markaad cuntada cunuga samaynayso.
- Dhaq, dubka kamurxi, oo jeexjeex miraha iyo khudaarta. Kasaar wixii geed ah oo afka uga dhagan, boholo ama miro ah.
- Dhaq ama kari khudaarta adoo biyo yar adeegsanaaya.
- Miraha jilicsan, ee bisil iyo inta badan miraha qasacadaysan iyo khudaarta uma baahna in lakariyo kahor intaadan kudar in cuntada puréed. Biyo raaci si aad uga saarto wixii sonkor ah ama cusb ah.
- Si fiican ukari hilibka; kasaar dufanka, maqaarka, iyo lafaha. Kudar cuntada cunuga hilibka qoyskaagu cuno kadibna talaagada gali si aad hadhoow u isticmaasho.
- Hakudarin wax sonkor, cusbo, saliid, subag, ama gravy ah cuntada cunugaga.

CUNTOOYINKA DEGDEGA AH EE FUDUD EE CUNUGA

Mska, afakaadhada, ama nocyada kale ee miraha bisil: Kudar caanaha naaska, foormulaha, ama biyo kadibna kuqas fargeeto si ay isku dhafmaan.

Baradhada macaan iyo tan duban: Kudub baradhada dibsiga ama mikroweefka. Iskuwalaq kor iyo hoos. Kudar caanaha naaska, foormulaha, ama biyo.

Ukunta Jarjar ukunta.

ISKUQAS OO ISKUDAR CUNTOOYINKA

Iskugu qas oo iskuudar cuntooyinka caruurta waawayn: Iskuqas, iyo walaaq, ama shiid cuntooyinka isku darka ah ee soosocda adoo adeegsanaaya caanaha naaska, foormulaha, ama biyo ilaa ay jileec noqdaan.

- Hilibka lo'da, salmukada, iy baradhada
- CDigaaga, barakoliga, iyo bariiska
- Hilibka lo'da, iskuwaashka, iyo baasto karoona

Wixii macluumaad dheeri ah booqo weseetka Minnesota WIC kadibna meesha baarista (search) kuqor "Making Baby Foods (Samaynta Cuntada Ilmaha)".

