

KORORKA MIISAANKA

XILLIGA UURKA

Miisaanka oo kordha waa qayb dabiici ah oo ka mid ah uurka. Waxay ka caawisaa ilmahaagu inuu koro oo uu horumaro waxayna jidhkaaga u diyaarisaa naas-nuujinta. Baahiyaha miisaanka kordhayaa way kala duwan tahay qof walba. Korodhka miisaanka ee jidhkaagu u baahan yahay wuxuu kaa caawin karaa inaad hoos u dhigto khatarta dhibaatooyinka caafimaad inta lagu jiro muddada uurka iyo dhalmada.

WAA MAXAY MIISAANKA CAAFIMAADKA LEH?

Waxaad isticmaali kartaa macluumaadka hoose si hagitaan guud ah laakiin waxaa ugu wanaagsan inaad la tashato dhakhtarkaaga si aad u ogaato bartilmaameedka kororka miisaankaaga.

IMISA AYAY TAHAY INAAN KORDHO?

Miisaankaaga Uurka ka hor	Korodhka/kororka Miisaanka Lagu Taliyay ee Uurka	Bartilmaameedka la Higsanayo Bilaha 2aad iyo 3aad
Miisaanka Yar	28-40 rodol/pound	1 ilaa 1 ½ rodol/pound usbuucii
Miisaanka Caafimaadka Leh	25-35 rodol/pound	Qiyaastii 1 rodol/pound usbuucii
Miisaanka Badan	11-25 rodol/pound	½ ilaa ¾ rodol/pound usbuucii

MIISAANKU HALKUU GALAA?

Miisaanku wuxuu galaa:

- Naasaha
- Dhiigga
- Ilmagaleenka
- Biyaha ku xeeran ilmaha
- Mandheerta
- Ilmaha
- Biyaha Jirka
- Unugyada Hooyada

Roodhoolada/pound Kordhay:

- 1 rodol/pound
- 3 ½ rodol/pound
- 1-3 ½ rodol/pound
- 2 rodol/pound
- 1 ½ rodol/pound
- 8 ½ rodol/pound
- 3-6 rodol/pound
- 8-10 rodol/pound



TALOOPYIN KU SAABSAN SIDA LOOGU KORDHIN KARO MIISAANKA CAAFIMAADKA LEH:

- **Dhagayso jidhkaaga.** Cun markaad gaajaysan tahay oo jooji markaad dheregto. Baahidda tamarta saddexda bilood ee hore ka dib waxay kordhaan qiyaastii 200-400 kaloori maalintii. Galaas caano ah iyo nus rooti ah waxay bixin karaan kalooriyadan dheeraadka ah.
- **Isku hagaaji jadwalka cuntadaada sida baahidaada ay tahay.** Waxaad dareemi kartaa gaajo marar badan maalintii laakiin si dhaqso ah ayaad u dhergi kartaa. Isku day inaad cunto 5 ilaa 6 cunto oo yar yar maalintii.
- **Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay nafaqo wanaagsan si uu si fiican ugu koro.** Diiradda saar cuntooyinka nafaqada leh sida khudaarta, miraha, badarka, ukunta, caanaha dufanka yar leh, digirta, iyo hilibka cad iyo borotiinka.
- **Isku day cuntooyin cusub oo fudud.** Iwaska, caanaha ciirta, miraha qallalan, iyo khudaarta lagu kudsado dhadhanka waxay yihiin doorashooyin nafaqo leh oo aad ooga kaaftoomi kartid damaca cuntooyinka cusbada iyo macaan leh.
- **Fiiri ilo kale oo cunto** haddii ay kugu adagtahay inaad soo iibsato cuntooyinka aad u baahan tahay inta lagu jiro uurka. Weydii shaqaalaha WIC macluumaad ku saabsan ilo kale oo lagu helo cunto ama wac 2-1-1.
- **Noqo mid firfircoon ugu yaraan 30 daqiiqo maalintii,** ilaa dhakhtarkaagu uu kuu sheego inaad xaddido jimicsiga. Socodka, yoga, iyo dabaasha waxay yihiin jimicsiyo u wanaagsan qofka uurka leh oo kaa caawin kara inaad dareento tamar badan, aad yareyso xanuunka dhabarka, iyo in dhalmada ay kuu fududaato. Fiiri fasalada jimicsiga ee bulshadaada.
- **Ka taxadar naftaada.** Yaree walaaca. Weydii caawimo markaad u baahdoto.

Booqo <https://www.myplate.gov/> si aad u abuurto qorshe cunto oo kuu gaar ah oo kugu habboon.

