

## Cuntada sannadka ugu horreeya nolosha

Sannadka ugu horreeya noloshu wuxuu u yahay waalidiinta iyo ilmahaba mid farxadeed xiisana ka buuxo, maadaama isbeddlo muuqda oo la xiriira koriinka iyo hanaanka wax cunniddu ay dhacaan. Ka go'idda uu ka go'ayo naaska ama caanaha caruurta oo kaligood la siin jirey uuna u gudbo inuu qaato cunno ay ku jiraan cunnooyinka adkaha ah waxay muhiim u tahay nafaqada iyo koritaanka ilmaha.

### Koritaanka ilmaha 12 bilood ee ugu horreeya

Ilmuhu waxay si dhaqso ah u koraan sannadka kowaad ee ugu horreeya nolosha, sidaas darteed waxay u baahan yihiin tamar iyo nafaqooyin badan.

Koritaanka caruurta ma ahan mar kasta mid isu dheelitiran oo is le'eg laakiin wuxuu u dhacaa si butaaco ah taasoo micnaheedu yahay in rabitaanka cunnada iyo baahiduba ay noqon karaan wax aan la saadaalin Karin. Xaddiga cunno ee ay ilmuhu cunaan iyo rabitaankooda cunno waxaa laga yaabaa in ay waxoogaa kala duwanaadaan maalinba maalin – tani waa caadi waana inaysan kugu dhalin walaac haddii uu ilmahaagu u korayo si fiican.

Bilaabidda uu bilaabo inuu cuno cunnooyin adkaha ah waxay u tahay ilmaha khibrad barasho. Waxay ku qaadataa ilmaha waqti iyo dulqaad in u wax cunno hannaan joogto ah.

### Goormuu ilmuhu u baahan yahay cunnooyinka adkaha ah?

Caanaha naaska, oo ah doorashada koowaad, ama caanaha caruurta waa u muhiim ilmaha ugu yaraan ilaa ay ka jirsanayaan 12 bilood. Waxaa kaloo lagama maarmaan ah in lagu bilaabo cunnooyinka adkaha ah waqtiga saxda ah. Markay gaaraan lix bilood, keydka birta ee ilmuhu waa yar tahay waxaana loo baahan yahay cunno dheeraad ah si looga hortago dhibaatooyin xagga nafaqada ah oo imaan kara waqti dambe sida (macdanta) birta oo yaraata.

Bilow inaad ku bilowdid cunnooyinka adkaha ah qiyaastii lix bilood markuu jirsado. Ilmuhu waa kala duwan yihiin; qaar baa diyaar u noqon doona inay qaataan cunnooyinka adkaha ka hor kuwa kale. Ka eeg ilmahaaga calaamado muujinaya inuu diyaar u yahay (inuu qaato cunnooyinka adkaha ah) kuwaasoo kuu noqon kara tilmaame.

### Sidee ku garan karaa in ilmahaagu diyaar u yahay qaadashada cunnooyinka adkaha ah?

Isla waqtiga uu ilmuhu u baahdo nafaqooyin badan, waxaa jiri doona caalamado iska cad oo muujinaya in ay diyaar u yihiin inay tijaabiyaan cunnooyinka adkaha ah sida:

- Eegidda ay eegaan dad kaloo wax cunaya, iyo jalleeca ay jalleecaan cunnada agtooda taalla
- Kala qaadka afka markii cunno loo soo taago
- Haabashada si u qabsadaan cunnada iyo qaadooyinka.

Haddii uusan ilmuhu diyaar u ahayn amase uusan danaynayn cunnooyinka adkaha ah (ama uu dheregsan yahay) marka cunno loo soo taago, waxaa laga yaabaa inay:

- carrabka banaanka u soo saaraan
- afkay isku qabsadaan si adag madaxana dhanka kale ayey u jeediyaan
- ooyaan
- Iska riixaan qaadada.

Haddii ay sidaani dhacdo isku daygaan ugu horreeya ee aad ku doonayso inaad quudiso cunugga, is deji iskuna day mar kale dhowr beri ka dib.

Inkastoo ay dabiiciyan ilmuhu ay tufaan cunnada marka ugu horreeya ee la siiyo, si dhaqso ah bay ku bartaan inay liqaan haddii aad ku sii waddo.

In la barto marka uu ilmuhu gaajaysan yahay ama dheregsan yahay, uusan rabin (cunto) amase uu daalan yahay waxay muhiim u tahay helidda waqtiyo cunno (la qaato) oo faraxad leh, deggan laguna raaxaysto.



### Maxa dhici kara haddii lagu bilaabo cunnooyinka adkaha ah goor ka horreeya ama ka dambaysa waqtigii munaasibka ahaa?

Waalidiinta qaarkood waxay doonaan inay ku dayaan (ilamaha) waqti hore, iyagoo rummaysan in tani laga yaabo inay wax ka tarayso si fiican koritaanka ilmaha, hurdadiisa ama deganaashiisa. Siinta cunnooyinka adkaha ahi wax badan kama tarto dhibaatooyinka waxaan laga yaabaa inay horseeddo:

- fursad aad u wayn oo ah in ilmuhu uu yeesho xasaasiyad la xiriirta cunnooyinka
- koritaan liita haddii cunnooyinka adkaha ahi ay buuxiyaan booskii (laga siin jirey) naaska ama caanaha caruurta
- saxaro jilicsan ama shuban biyood haddii ilmuhu calooshiisu shiidi waayaan cunnooyinka (adkaha ah).

Sii ilmaha baahan caanaha naaska ama caanaha caruurta oo badan ilaa ay ka gaarayaan waqtigii ay diyaarka u noqon lahaayeen inay qaataan cunnooyinka adkaaha ah.

Waxaa muhiim ah in ku bilabidaa cunnooyinka adkaha ah aan lala daahin maadaama tani laga yaabo inay horseeddo:

- koritaan liita oo ay sababatay qaadashada tamar yar
- Dhiig la'aan ka timaadda macadanta birta
- Dhibaatooyin la xiriira quudinta, gaar ahaan haddii la bilaabo ka hor inta aan la gaarin toddobo ilaa sagaal bilood jir.

## Waa maxay dariiqa ugu fiican inaan ugu bilaabi karo cunnooyinka?

Cunnada waa in lagu siiyaa qaaddo yar oo ilmaha yar yar loogu talo galay – waa inaan marna lagu shubin (cunnada adkaha ah) dhalada caanaha lagu siiyo. Taloooyinka ku aaddan ku bilaabidda cunnooyinka adkaha ah waxaa ka mid ah:

- Is deji marka aad bilaabayso inaad quudiso ilamaha
- Hubi in ilmuhu uu si haboon u fadhiyo uusanna aad u baahayn ama uusanna kacsanayn
- Ku bilow hal nooc oo cunto markiiba, adoo ku tijaabinaya dhowr maalmood ka hor intaadan ku darin mid kale
- Ilmuhu badanaa waa diidaan cunnooyinka ku cusub marka ugu horreysa oo lagu dayo. Waxaa laga yaabaa inay qaadatao 5 ilaa jeer oo isku day ah ka hor intaysan aqbalin cunno ku cusub.
- La joog ilmaha markay wax cunayaan, iyadoo la oggolaanayo inay la fariistaan dadka qoyska ka mid si ay u fiirsadaan waxna uga bartaan
- Waxaa laga yaabaa in ilmuhu uusan qaadan (cunin) qaaddo buuxda marka ugu horreysa, laakiin inta cunno ah ee qaato waa siibadan doontaa iyadoo ay ku xiran tahay waqtiga iyo carbinta (practice)
- Samir lahow (diyaar garowna) – ilmaha oo dhami waxay bay qarriibaan marka aya baranayaan sida wax loo cunno.

## Waa maxay cunnooyinka aan ku bilaabi karo ugu horreyn?

Cunnooyinka ugu horreya waxaa lagu diyaarin karaa guryaha si dhib yar oo raqiis ah. Muhiim ma aha in lagu daro cusbo, sonkor ama waxyaalo kale cunnad ilmahaaga.

Ma jiraan xeerar cad cad (qayaxan) oo ku aaddan cunnooyinka ay tahay in ilamaha la siiyo iyo waqtiga la siinayo. Talo bixin ku aaddan arrintaan waa:

- Ku billow hal nooc oo cunno ah intaad ku bilaabi lahayd cunnooyin isku jira. Waxaa lagu talinayaa in lagu bilaabo bariiska ilamaha loogu talo galay maadaama ay si dhib yar loo shiidi karo, leeyahayna cufnaantii la rabay laguna xoojiyey macdanta birta (dhiiga badisa). Ku day nus ilaa hal qaado ka dib marka naaska ama caanaha caruurta la siiyo.
- Marka uu aqbalo (qabatimo) bariiska ilmaha, ku day cagaarka ka dibna khudaarta.
- Marka uu ilmuhu uu barto cunnidda cagaarka iyo khudarta, iksu day inaad ku bilowdo hilib, kaluun iyo digaag iyo xabuubka kale (rooti, basto, sareenka wata buunshihisii (whole wheat). Xusuusnow inaad sugto dhowr beri ka hor inta aadan ku bilaabin cunno kale oo ku cusub.

- Ku day waxoogaa caano lo'aad ah oo ku jira labaniyad, caano fadhi (yoghurt) iyo xabuub markii uu ilmuhu cuno (qabatimo cunnidda) hilibka iyo digaagga.
- Ka fagow cunnooyinka adage e yaryar sida miraha (lowska, iwmi), cagaar aan la Karin, sababatuna waxaa weeye khatarta ah inuu ku margaado
- Casiirka (cabitan laga sameeyey khudaar), koordiyaal iyo cabitaannada fudud (sida Kooka Koollada) kuma habboona in la siiyo ilmaha (yaryar).

## Talo bixin ku aaddan cunnooyinka si looga hortago xasaasiyad

Haddii qoyska ilmuhu ka dhashay ay qabeen jiro xasaasiyad la xiriirta, waxyaalo la isku dayi karo si looga hortago xasaasiyad waxaa ka mid ah:

- Naaska uun sii markii ay suurto gal tahay.
- Haddii aysan suurto gal ahayn in naaska la siiyo, waxaa lagu talinayaa in lasiiyo caanaha caruurta oo la khafiiyey (kiimiko ahaan markii ay warshaddu samaynaysay iyadoo biyo lagu daray) lixda bilood ee ugu horreysa noloshiisa intii laga siin lahaa caanaha lo'da.
- Dib u dhig ku bilowgii cunnooyinka adkaha ah ilaa uu ka gaarayo lix billod jir.

## Goormaan beddelayaa nooca (texture) cunnada?

- Cunnooyinka adkaha ah ee ugu horreya waa inay ahaadaan kuwo la ridqay oo sulub ah, laakiin si dhaqso leh ugu gudub cunnooyin ridiqoodu waxoogaa ka buur buuran yahay.
- Sii cunnooyinka gacmaha lagu cuno sida gaballo cagaar karsan ah iyo qolofa kore ee rootiga markuu gaaro toddoba bilood si loo dhiirri galiyo calalinta iyo inuu keligiis wax cuno.
- Sii ilmaha qaaddo yar si uu wax ugu cuno isagoon la caawin, xataa marka aad adigu siinayso cunnada badankeeda.
- Ku dhiirri geli inuu wax ku cabbo koob markuu gaaro lix bilood. Sida ugu fiican, waan in la joojiyaa in ilamaha lagu quudiyo dhalo markuu gaaro 12 bilood.

## Goormaan isticmaali karaa caano lo'aad?

Caano wata labeentoodii oo la karkariyey oo xaddi yar ah waxay ka mid noqon karaan cunnada la siinayo ilmaha iyadoo ah sida labaniyad, caano fadhi ama lagu daray xabuubka. Si kastaba ha ahaatee, caanaha lo'du waa inaysan noqon cabitaanka ugu mudan ilaa inta uu ka gaarayo hal sano jir. Caanaha lo'du ma ahan il fiican oo laga helo macdanta birta waana inaysan u gelin ilmaha ka yar 12 bilood booskii caanaha naaska ama caanaha caruurta. Caanaha labeenta laga yareeyey kuma habboona (in la siiyo ilmaha) labada sano ee ugu horreysa nolosha.

## Talootin muhiim ah oo ku aaddan ku bilaabidda cunnooyinka adkaha ah

- Ku wad caanaha naaska ama caanaha caruurta ilaa laga gaarayo ugu yaraan sannad jir.
- Ku bilow cunnooyinka adka ah markuu gaaro lix bilood - . Ka eeg ilmahaaga calaamado muujinaya inuu diyaar u yahay (inuu qaato cunnooyinka adkaha ah) kuwaasoo kuu noqon kara tilmaame
- Ma jiraan xeerar cad cad (qayaxan) oo ku aaddan cunnooyinka ay tahay in ilamaha la siiyo iyo waqtiga la siinayo.
- Baro inaad aqoonsato marka uu ilmuhu danaynayo inuu wax cuno iyo marka uu dheregsan yahay
- Samir yeelo, cunnooyinka waa la tufaa marka ugu horreysa marka la baranayo in la cuno cunno ku cusub
- Cunnooyinka ugu horreya waa inay ahaadaan kuwo si fiican loo ridqay sulubna ah laakiin si dhaqso ah loogu gudbo cunnooyin ridqiddoodu buurbuuran tahay.
- Ku dhiirri geli inuu iskiis keligiis wax u cuno markuu gaaro toddoba bilood.
- La joog ilmahaaga markuu wax cunayo si looga hortago shilal sida ku mergashada
- Waqtiyada la cuno cunnada waa inay ahaadaan kuwo lagu raaxaysto, deggan farxadna leh.
- Noqo mid wax fiican looga daydo – caruurta waxay ka bartaan dadka kale sida wax loo cunno (iaygo eega markay wax cunayaan).

Sawirka waxaa samaysay Fiona Basile.

Waxaa soo diyaarshey 'Filling the Gaps' – Murdoch Childrens Research Institute iyo Royal Children's Hospital, Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, iyo Australian Catholic University, Sydney.

© Wasaaradda Waxbarashada 2011

Waxaa ogolaatay Dowladda Victoria, Melbourne. Waxaa lagu daabacay waqrqad sii-jireysa [ku qor faahfaahinta daabacaadda].