



## Maalmaha aad Jiran Tahay iyo Sonkorta

Maalmaha aad jiran tahay waxaa dhib noqonaya sidii sonkorta loo yarayn lahaa. Dhakhtarkaaga la sii samayso qorshe si ad taloobooyinka dheeraadka ah ee loo baahan yahay u qaadid marka ad jiran tahay.

### Marka ad jiran tahay:

- Tijaabi sonkorta dhiigaaga in ka badan intii hore (4 ilaa 6 lix jeer maalintiiba). Soo wac dhakhtarkaaga ama kiliinigaaga haddii sonkorta dhiigaagu ka baxsan tahay intii caadiga kuu ahayd.
- Qaado oo ha joojin dawadaada sonkorta ama kiniinka sonkorta, xiitaa haddii aad wax cuni kari weydo, iyadoo dhakhtarku kuu sheego inaanad qaadan mooyaane.
- Cab cabbitaan badan. Cab ugu yaraan hal koob oo biyo ah ama cabbitaan kale oon sonkor lahayn, kafayn na lahayn saacad walba (Kafayntu waxay ku jirtaa shaaha, kafeega, iyo cabbitaanada qaarkood). Haddii lallabo ku hayso, cabbitaanka u cab si kabasho yaryar ah si aanad u matagin.
- Haddii aanad cuni karin cuntadaada caadiga ah, badal cuntooyinka adag (calaaliska) ee ay ku jirto bur/bur-noqde iyo sonkor (sida rootida/roodhida iyo khudaarta) oo ku badal cabbitaano leh sonkor (cabbitaanka khudaarta iyo cabbitaanada fudud ee caadiga ah).
- Isku day inad cabtid ama cuntid 10 ilaa 15 garaam oo ah cunto kaarbohaydrayt ah saacadiiba ama 50 garaam oo isla noocaasa marka kasta ood ka boodid wakhti cunto-qaadasho, xiitaa haddii ad matagaysid.

Cuntooyinka iyo cabbitaanada ay ku jirto 10 ilaa 15 garaam oo ah kaarbohaydrayt:

- Busgudka 'Saltine, 6 hal/midh
- Hal koob oo maraq ah
- Koob badhkii oo ah jalaato/iskiriin
- Kal koob oo caano ah
- Koob badhkii oo ah cabbitaan fudud (soodha)
- Koob badhkii oo ah cabbitaan khudaar aan sonkor lagu darin

- Weydii kooxda qaabilsan daryeelka caafimaadkaaga magacyada dawooyinka aan sonkor iyo aalkolo lahayn ee warqad la'aan la iibsano, sida dawada qufaca iyo dawooyinka xanuunka ee aan qaadashoodu dhib kuu lahayn haddii ad u baahatid inad qaadatid.