

## Hagaajinta caanaha (Enfaport®)

### Muxuu dhakhtarku u dalbaday Enfaport® ubadkayga?

Enfaport® waa qaacido la isticmaalo marka loo baahan yahay isku dhafka dufanka gaarka ah. Enfaport® waa in la isticmaalo oo keliya iyadoo uu kormeerayo dhakhtarkaaga.

### Sideen isku daraa caanaha?

1. Ku dhaq gacmahaaga iyo sagxadaha shaqada saabuun iyo biyo. Ku dhaq dusha sare ee qasaca caanaha si aad uga hortagto in jeermisku galo quudinta. Isticmaal weelasha cabbiraadda oo nadiif ah iyo weel.
2. U daa biyaha qasabadda qabow inay socdaan 1-2 daqiiqo ka hor inta aanad ku darin caanaha si aad u daadiso biyaha fadhiya tuubooyinka. Biyaha ceelka waxa ku jiri kara bakteeriyo mana aha in loo isticmaalo samaynta caanaha dhallaanka.
3. Fiiri shaxda cuntada ee bogga xiga. Isticmaalka koob cabbirka dareeraha cad, cabbir qiyaasta biyaha la rabo. Meel siman dhigo koobka wax lagu cabbiro, oo adigoo gaarsiinaya indhaha iska hubso heerka caanaha.
4. Enfaport® waxaa lagu heli karaa kaliya 6-wiqiyadood gasacadaha caanaha dareeraha ah. Si fiican u rux qasaca(yada) ka hor inta aanad furin oo ku shub dhamaan waxa ku jira weel kale. Ku dar biyaha dareeraha caanaha oo isku qas ama si fiican u rux.

### Ilaa intee ayaan sii haysan karaa caanaha?

Ku kaydi caanaha la diyaariyey weel daboolan qaboojiyaha. Si fiican u rux ka hor isticmaal kasta. Tuur caanaha la diyaariyey ee aan la isticmaalin 48 saacadood ka dib.

Daasadaha aan la furin waxaa lagu kaydin karaa heerkulka qolka.

### U diyaargarowga quudinta ilmahaaga

1. Si fiican u rux caanaha.
2. Ku diiri caanaha adiga oo dhalada ku dhejiya biyo diirran ama adigoo ku dul shubaya biyaha tuubada diirran dhalada.  
**Ha samayn** isticmaal microwave-ka sababtoo ah waxay u kululaataa si aan sinnayn, taasoo keenta "dhibacyo kulul" oo gubi kara afka ilmaha.
3. Diirinta ka dib, rux dhalada mar kale. **Had iyo jeer** tijaabi heerkulka caanaha ka hor quudinta.
4. Tuur caanaha ee ku haray dhalada ilmaha quudinta ka dib.
5. Ha isticmaalin caanaha la diyaariyey ee ka baxay qaboojiyaha in ka badan 1 saac.

## Enfaport® Shaxda cunto karinta

Kalooriyada halkii wiiyadood	Enfaport® Dareeraha	Biyo	Qiyaas ahaan mugga ugu dambeeya
<input type="checkbox"/> 20	6 wiiyadood (1 karo)	85 ml	9 wiiyadood
<input type="checkbox"/> 22	6 wiiyadood (1 karo)	65 ml	8 wiiyadood
<input type="checkbox"/> 24	6 wiiyadood (1 karo)	45 ml	7 ½ wiiyadood
<input type="checkbox"/> 26	6 wiiyadood (1 karo)	25 ml	7 wiiyadood
<input type="checkbox"/> 27	6 wiiyadood (1 karo)	20 ml	6 ½ wiiyadood
<input type="checkbox"/> 28	6 wiiyadood (1 karo)	10 ml	6 wiiyadood

**Fiio gaar ah:** Si aad u samayso caanaha 30 kalori-wiiyadood, isticmaal waxa ku jira qasac iyada oo aan biyo lagu darin.

### Su'aalo?

Haddii aad na weydiineyso wax su'aalo ah, la soo xiriir qeybta Adeegyada Nafaqada ee isbitaalka saacadaha maalintii.

### Children's – Minneapolis

612-813-6865

### Children's – St. Paul

651-220-5678