

Hagaajinta Caanaha

(calaanka 20 kilokalori/wiqiyadood caanaha)

Nooca Caanaha: _____

Maxaan ugu baahanahay inaan hagaajiyo kalooriyeyasha ku jira caanaha ilmahayga?

Inta badan caanaha dhallaanku waxay leeyihiin 20 kalori waqiyad kasta. Si ay u koraan, dhallaanka qaarkood ayaa laga yaabaa inay u baahdaan inay helaan kalooriyo badan mug yar.

Sideen isku daraa caanaha?

1. Gacmaha si fiican ugu dhaqo saabuun iyo biyo. Dhaq dusha sare ee qasacadda caanaha formula ka hor inta aadan furin si aad uga ilaaliso in jeermisku u gudbo masaasadda. Isticmaal weelasha cabbiraadda oo nadiif ah iyo weel.
2. U daa biyaha qasabadda qabow inay socdaan 30-60 ilbiriqsi 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. Raac tilmaamaha hoose si aad u heshid dareere diirran ama caanaha budada ah.

Isticmaalka xoogga dareeraha

1. Hubi calaamadda caanaha. Waa inay akhridaa "xoog-saar," **maaha** "Diyaar in la isticmaalo." Rux daasadaha ka hor inta aan la furin.
2. Fiiri jaantuska cunto karinta ee xoogga dareeraha ee bogga 3. Ku shub caanaha qasacadaha ku rid weel kale.
3. Ku cabbir qiyaasta biyaha la rabo ee koob cad oo dareere ah. Ku darso xoogga oo si fiican isku qas.

Isticmaalka caanaha budada ah

1. Fiiri jaantuska cunto karinta ee caanaha budada ah ee bogga 2. Isticmaalka koob cabbir dareere ah oo cad, cabbir qiyaasta biyaha la rabo. Meel siman dhigo koobka wax lagu cabbiro, oo adigoo gaarsiinaya indhaha iska hubso heerka caanaha.
2. Ku dar qaaddo aan baakad lahayn, oo heerkul ah oo ah budada caanaha biyaha. Isticmaal qaaddo oo kaliya ee ku jirta caanaha.
3. Isku qas ama si fiican u rux ilaa ay burooyinku ka baxaan.

Ilaa intee ayaan sii haysan karaa caanaha?

Ku kaydi caanaha la diyaariyey weel daboolan qaboojiyaha. Tuur caanaha aan la isticmaalin ee laga sameeyay budada 24 saacadood ka dib.

Tuur wixii budada caanaha ah ee aan la isticmaalin hal bil kadib markaad daasadda furto.

U diyaargarowga quudinta ilmahaaga

1. Si fiican u rux caanaha.
2. Diiri caanaha adiga oo dhalada ku dhejiya biyo diiran.
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.

Shaxda cunnada ee foornada budada ah (Isticmaal kaliya qaaddada lagu bixiyay qasac)

Kalooriyada halkii wiiqiyadood	Biyo	Budada caanaha (aan xirnayn, heer)	Qiyaas ahaan mugga ugu dambeeya
<input type="checkbox"/> 22	105 mL (3½ oz)	2 qaado	4 wiiqiyadood
	165 mL (5½ oz)	3 qaado	6 wiiqiyadood
	210 mL (7 oz)	4 qaado	8 wiiqiyadood
	270 mL (9 oz)	5 qaado	10 wiiqiyadood
	480 mL (16 oz)	9 qaado	18 wiiqiyadood
	630 mL (21 oz)	12 qaado	24 wiiqiyadood

<input type="checkbox"/> 24	50 mL	1 qaado	2 wiiqiyadood
	150 mL (5 oz)	3 qaado	5½ wiiqiyadood
	240 mL (8 oz)	5 qaado	9 wiiqiyadood
	390 mL (13 oz)	8 qaado	15 wiiqiyadood
	540 mL (18 oz)	11 qaado	20½ wiiqiyadood
	630 mL (21 oz)	13 qaado	24 wiiqiyadood

<input type="checkbox"/> 26	90 mL (3oz)	2 qaado	3½ wiiqiyadood
	270 mL (9 oz)	6 qaado	10½ wiiqiyadood
	450 mL (15 oz)	10 qaado	17 wiiqiyadood
	630 mL (21 oz)	14 qaado	24 wiiqiyadood
	720 mL (24 oz)	16 qaado	27½ wiiqiyadood

<input type="checkbox"/> 28	120 mL (4 oz)	3 qaado	4½ wiiqiyadood
	200 mL	5 qaado	8 wiiqiyadood
	360 mL (12 oz)	9 qaado	14 wiiqiyadood
	400 mL	10 qaado	15½ wiiqiyadood
	480 mL (16 oz)	12 qaado	18½ wiiqiyadood

<input type="checkbox"/> _____			

Fiiro gaar ah: Si aad u samayso caanaha 20 kalori-wiiqiyadood, raac tilmaamaha ku yaal qasaca.

Shaxda Cunto-Cuntada ee Dareeraha

Kalooriyada halkii wiiqiyadood	Xooga saar	Biyo	Mugga ugu dambeeya
<input type="checkbox"/> 22	13 wiiqiyadood (1 karo)	11 wiiqiyadood	24 wiiqiyadood
<input type="checkbox"/> 24	13 wiiqiyadood (1 karo)	9 wiiqiyadood	22 wiiqiyadood
<input type="checkbox"/> 26	13 wiiqiyadood (1 karo)	7 wiiqiyadood	20 wiiqiyadood
<input type="checkbox"/> 27	13 wiiqiyadood (1 karo)	6 wiiqiyadood ($\frac{3}{4}$ koob)	19 wiiqiyadood
<input type="checkbox"/> _____	13 wiiqiyadood (1 karo)		

Fiiro gaar ah: Si aad u samayso caanaha 20 kalori-wiiqiyadood, raac tilmaamaha ku yaal qasaca.

Fiiro gaar ah: Caanaha ka samaysan dareeraha ah waxaa lagu hayn karaa qaboojiyaha ilaa 48 saacadood. Fiiri macluumaadka ku yaal qasaca.

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 ama 612-813-6960

Children's – St. Paul

651-220-5678