

## Lalabo (ama Yalaalugo) iyo Matag

Qodobadan soo socda waxay kaala talinayaan sidii lalabada ama yalaalugada iyo matagu kaaga khafiifi lahaayeen.

- Intaadan Sariirta tegin
  1. Ku nagow qol hawo nadiifa leh; urta dharka wasaqdaa iyo urta kale ee qolka aad seexatid kasoo baxaya waxay keenaysaa caloosha oo ku rogmata. Fur daaqadaha qolka ama daar maraxawad inta aad hurudid.
  2. Dharka dabacsan waxay ka hor tagayaan cadaadis deeraata calooshaa'.
  3. Ku soo dhawayso sariirta **cereal qallalan ama toast ama buskud**.
- Intaadan Sariirta ka soo kicin subaxdii
  1. Ku nagow sariirta waxogaa daqiiqada ah intaan aad kicin.
  2. Cun waxoogaa cereal ah ama buskud qallalan intaad willi sariirta saarantahay
- Marka aad sare-kacaysid
  1. **Aayar usare-kac** (5 ilaa 6 daqiiqadood). Ka taxadar degdegga markaa sariirta kasoo kacaysid.
  2. Iskuday in aad cuntid waxoogaa dheeraad ah oo cereal qallalan ah ama toast intaadan quraacda karsan.
- Wakhtiyada Cuntada
  1. Cun **cunto yar dhowr jeer** (4 ilaa 6 jeer maalintii) jitaabi si aad uga hortagtid caloosha oo aad, aad u buuxsato iyo caloosha marnaata wakhti dheer.
  2. **Aayar wax u cun** inyar oo cunto ah markiiba ha ku dhacdo caloosha.
  3. **Si fiican u calali cuntada** si ay caloosha ugu fududaato. Taasi waxay yaraynaysaa cabsida caloosha ku kacda.
  4. **Cuntada dufanka leh** in badan bay caloosha kusii jirtaa, ibadanna way qaadataa sidii ay u yaryarayn lahayd iyo sidii jirka ay u gali lahayd. Tan kale, **cuntada naqaska abuura sida broccoli ama dikirta, cabitaanka macaan, iyo xanjo calalinta** waxay beeraan dibiraad iyo culays.
  5. **Biyo cab ugu yaraan saacad ka hor ama saacad ka dib raashinka** si aad uga hortagtid dibiraada iyo culayska . Ginger ale (cabitaan sinjibiil ah) iyo 7-Up (nooc cabitaan macaan ah) iyo cola (kookaha) iyo lemonade-ka way kaa caawin karaan marka caloosha kugu kacdo. Bunka ama qaxwuhu wuxuu wadan karaa caraf awood badan leh oo matag kugu kicin kara.
  6. **Si joogto ah u cab biyaha** si aad uga hortagtid jirka oo biyuhu ka idlaadaan. Talo ahaan waxaa fiican qiyaas ah 64 rodol (sideed 8-rodol maalintii).
  7. **Cunto cusbo leh cun** sida buskud qallalan iyo pretzels iyo faxfax ama maraq la soo habgareeyay **ama cunto aan la karin** sida liinta iyo lemonade-ka si ay kaaga kala yareeyaan matagga. Carafka qorofuho iyo sinjibiil wuxuu xitaa kaa yarayn karaa lalabada ama yalaalugada.
  8. **Cun wax qabow ee qabowga qorka ah iyo/ama cunto qallalan sida buskudka qallalan/rooti ama furin duban iyo ayskiriimka barafka ah/gelatin** kuwaas oo wata caraf aan dhib lahayn iyagoo kaa caawinaya matagga.
  9. **Cun cunto qabow oo wadata protein iyo nafaqo**. Shaqsiyan cuntadaasi ma wadata caraf awood leh. Talo ahaan waxa ka mid ah hilibka qabow, sandwiches-ka, burcadka lawska ah, burcadka xoolaha, caano goroor ama ciir, casiisad, ukunta ama beedka, iyo burcadka cheese-ka ah.
  10. **Wax calalsho waqtiyada cuntada u kala dhexeeya**. Wax nafaqo leh oo aad calashan kartid waa kuwa hoosta ku qoran.
  11. **A jiifsan markaad cunto cuntada kadib** ugu yaraan laba saacadood si aad uga hortagtid dhib iyo cuntadoo kaa kala dagi wayda.
- Cunto diyaarsi
  1. Qof ha kuu sii kariyo cuntada inta aad guriga ka maqantahay; ka fikir in aad waxoogaa iska soo lugeysid.
  2. Ka faa'iidayso waqtiga aad cuntada karsanaysid. Ka fikir sidii **raashin badan aad u karsan lahayd kadibna qaboojiyaha aad u gelin lahayd** si aad u cuntid maalmaha wax kariska aadan u jeedin.
  3. Cun cunto diyaarsan oo aad qaboojiyaha ka soo saartay markaana si fudud aad u diirin karto.

- Talo Cunto

**Waxaa kamid ah:**

- Rooti ama furin duban
- Buskud qallalan
- Pretzels
- Cabitaan Orange ah
- Lemonade (liin dhanaan)
- Hilib baruurtu ku yartahay
- Beed ama ukun
- Caano
- Burcadka cheese ah ee dufanku ku yaryahay
- Burcadka lawska
- Khudrad diyaar ah ama gasac ku jirta (muus)
- Khudaar
- Ayskiriim qabow
- Gelatins
- Burcadka cottage cheese ah
- Caano goroor ama ciir ah

**Yaree ama iskadaa:**

- Cunto la xawaasheeyay (toon, basal, filfil, chili)
- Cunto naqas la socdo (cabbage, broccoli, Brussels sprouts, collard greens, basal, turnips, radishes, cucumbers, dried beans)
- Dufanka (burcad, margarine, gravy, bacon, fat back, saliid, mayonnaise, saladhka waxyaabaha dusha laga mariyo, pie crusts, pastries)
- Cunto dufan leh (cuntada duban, cuntada dufanka leh ama saliid lagu kariyay, hilibka baruurta leh)