

# Qaabka Cuntada Qoyska ee Dhalashada-5 ECEAP

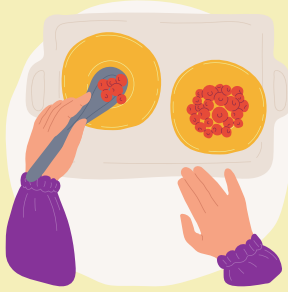
## *Xirfadaha La Bartay Intii lagu Gudo Jiray Qaabka Cuntooyinka Qoyska*

Early Childhood Education and Assistance Program (Barnaamijka Kaalmada iyo Waxbarashada Barbaarinta Carruurta, ECEAP) waxay siisaa carruurta qaabka cuntada qoyska, taas oo dhiirigelisa madaxbannaanida, wanaajisa xirfadaha dhaqdhaqaaqa wanaagsan, ballaadhiya xirfadaha bulshada, waxayna ka caawisaa carruurta inay yeeshaan fikrado togan oo ku aaddan cuntada iyo nafaqada. Qaabka cuntooyinka qoyska ee fasalka ECEAP waa waqtiyo waxbarasho oo deggan oo ku lug leh macallimiinta iyo carruurta hal miis wada fadhiya, carruurta iskood u adeegaya marka ay suurto gal tahay, iyo carruurta la cunteeyaan macallimiinta, sida ay u qaabeeyaan wax cunid iyo cabbir ku habboon iyagoo wadaagaya sheeko wacan. Markay carruurta ku raaxaystaan cuntooyinka qoyska, waxay sidoo kale sameeyaan xidhiidho guri iyo khibrad dhaqameed. ECEAP, macallimiinta iyo shaqaaluhu waxay fahmeen in wakhtiga cuntadu uu yahay fursad waxbarasho iyo sidoo kale in la gaaryeelan karo iyadoo lagu salaynayo horumarka iyo xisaha ubadka. Macallimiintu sidoo kale waxay isticmaali karaan wakhtiyada cuntada si ay u qiimeeyaan oo ay u hirgeliyaan hadafyada ku salaysan baahiyaha gaarka ah ee ilmaha.



Washington State Department of  
**CHILDREN, YOUTH & FAMILIES**

## KORITAANKA JIDHEED



- Daboolista jeeg caano ah, sii dhaafaya bileedhka, haysashada maacuunta sida fargeetada iyo malqaacadaha, waxay u horseedi kartaa xirfado dhaqdhaqaaq oo wanaagsan.
- Carruurta waxay bartaan inay naftooda u adeegaan, taas oo horumarisa isku xidhka gacanta iyo isha.
- Waxay dhiirigelisaa isuduwidda iyo dheellitirka dhaqdhaqaaqa jidhka ee ballaadhan (xirfadaha dhaqdhaqaaqa guud) si loo dhaqajiyo kursiga, loogu fadhiisto, loogana istaago kursiga.

Waa kuwan tusaalayaal ku saabsan sida carruurta u shaqayso cuntooyinka qaabka qoyska ula xidhiidha ujeedooyinka **jidheed** ee laga helay Manhajka Hal-abuurka

### Muxuu Ilmuhu Qaban Karaa

Mulqaacadaha iyo dhibcaha mulqaacada ay ka buuxdo baradhada la burburiyay ee bileedhka saaran

Wuxuu isticmaalaa birqabadka si uu u tiriyo oo u soo qaado saddex xabbadood oo digaag ah saxanka dushiisa

### Ujeedooyinka/Dacalada

Waxay muujinaysaa awood dhaqdhaqaaqis dhinaca muruqyada ah iyo isku xidh  
*Waxay isticmaashaa faraha iyo gacmaha*

Waxay muujinaysaa awood dhaqdhaqaaqis dhinaca muruqyada ah iyo isku xidh  
*Waxay isticmaashaa faraha iyo gacmaha*

### La xidhiidha Ujeedooyinka/Dacalada

Waxay muujisaa nidaamyo wanaagsan oo ah Joogtaynta  
*waxbarashada*

Wuxuu isticmaalaa tirada aragtiyaha iyo hawlaha  
*Tirinta*

### Sida ay tani ula xidhiidho Akhris-qoraalka

Xoojinta iyo xakamaynta murqaha gacanta ee lagama maarmaanka u ah qorista

Xoojinta iyo xakamaynta murqaha gacanta ee lagama maarmaanka u ah qorista

## HORUMARINTA LUUQADDA



- Wada sheekaysiga wakhtiga cuntada waxa uu horseedi karaa eray bixin korodha.
- Waxay u ogolaataa carruurta inay wax isweydaarsadaan dadka waaweyn iyo carruurta kale iyo raacitaanka tilmaamaha.
- Iyadoo loo marayo wax isweydaarsiga facba-fac wax u gudbinayo carruurta waxay dhisi karaan xirfadaha bulshada.
- Waxay u abuurtaa macallimiinta fursado ay ku qaabeeyaan xirfadaha luuqadda iyagoo isticmaalaya erayo kala duwan oo qeexitaan ah iyo jumlado fudud, weydiinaya su'aalo furan, una oggolaada carruurta inay ka jawaabaan.

Waa kuwan tusaalayaal ku saabsan sida carruurta u shaqayso cuntooyinka qaabka qoyska ula xidhiidha ujeedooyinka **luuqadda** ee laga helay Manhajka Hal-abuurka

### Muxuu Ilmuhu Qaban Karaa

Wuxuu dhahay, "Waxaan haysanaa midho aan ku cunno cuntooyinka fudud?" "Macanaaaa, waan jeceelahay midhaha, way macaan yihiin!"

Marka la xasuusiyo, waxa uu sugayaa markisa si uu u helo shuwaarmada

### Ujeedooyinka/Dacalada

Wuxuu adeegsadaa luuqadda si uu u muujiyo fikradaha iyo baahiyaha  
*Wuxuu adeegsadaa eray bixin muujin kara*

Waxay dhagaysataa oo ay fahantaa luuqadda isku dhafan ee kordhaysa  
*Waxay raacdaa tilmaamaha*

### La xidhiidha Ujeedooyinka/Dacalada

Waxay xakamaysaa dareenadeeda  
*Waxay maaraysaa dareenada*

Waxay xakamaysaa dareenadeeda Waxay raacdaa xaddidaadaha iyo filashooyinka

### Sida ay tani ula xidhiidho Akhris-qoraalka

Ka qeybqaadashada wada sheekaysiga iyo adeegsiga luuqadda qeexitaanka

Dhisida xirfado fahamka dhagaysiga ah

## HORUMARINTA DAREENKA-BULSHEED



- Isku dayga cuntooyinka cusub waxay dhiirigelisaa sahaminta iyo madax-bannaanida, taas oo horseedi karta kalsoonida nafta.
- Waxay dhiirigelisaa horumarinta xakamaynta niyadda isagoo baranaya sugidda, beddelashada, iyo wadaagista.
- Waxay kor u qaadaa is-wacyigelinta marka ilmuhu isu aqoonsanayo inuu yahay qof leh aqoonsi, rabitaan, baahi, xiise, jacayl, iyo nacayb.
- Waxay u ogolaataa wakhti wada hadal ku saabsan cuntada, dhacdooyinka maalinta, dhacdooyinka iman doona, iyo waxyaalaha guriga ka dhacay.
- Waxay dhiirigelisaa isdhexgalka dadka waaweyn iyo asxaabtooda.
- Carruurta waxay helayaan wacyigelin sii kordheysa oo ku saabsan xidhiidhka uu la leeyahay kuwa kale ee fasalka dhexdiisa.

Waa kuwan tusaalayaal ku saabsan sida carruurta u shaqayso cuntooyinka qaabka qoyska ula xidhiidha ujeedooyinka **Dareenka-bulsheed** ee laga helay Manhajka Hal-abuurka

### Muxuu Ilmuhu Qaban Karaa

Waxay u fidisaa caawimo ilmo kale kaasoo la halgamaya in uu isticmaalo daboolada oo uu qabsado shuwaarmada

Si xushmad leh ayuu macalinka u weyddiistaa caano badan sababtoo ah weelku waa madhan yahay, iyada iyo asxaabteeduna waa haraadan yihiin

### Ujeedooyinka/Dacalada

Wuxuu dhisaa oo joogteeyaa cilaqaad togan

*Wuxuu ka jawaabaa tilmaamo shucuureed*

Wuxuu uga qeybqaataa si iskaashi iyo wax dhisid ah xaaladaha kooxda wuxuu *miisaamaa baahiyaha iyo xuquuqda nafta iyo kuwa kaleba*

### La xidhiidha Ujeedooyinka/Dacalada

Waxay muujinaysaa awood dhaqdhaqaaqis dhinaca muruqyada ah iyo isku xidh *Waxay isticmaashaa faraha iyo gacmaha*

Wuxuu abuuraa oo joogteeyaa cilaqaad wanaagsan Wuxuu la *macaamilaa dadka waaweyn*

### Sida ay tani ula xidhiidho Akhris-qoraalka

Xoojinta iyo xakamaynta murqaha gacanta ee lagama maarmaanka u ah qorista

Wuxuu adeegsadaa luuqadda si uu ugu gudbiyo baahida hagaajinta iyo kooxda

## KORIINKA GARASHADA



- Waxay kor u qaadaa isticmaalka qalabka iyo xalinta mashaakilaadka iyada oo la adeegsanaayo maacuunta.
- Macallimiinta wax la cunaya carruurta waxay oggolaadaan qaabaynta wada sheekaysiga togan iyo hab kale oo lagu sii qoto dheereeyo barashada waxqabad hore.
- Carruurta waxay yeeshaan dhaqamo cunto oo wanaagsan sida tijaabinta cuntooyin cusub, qaadashada cabbirka ku habboon, iyo garashada calaamadaha gaajada iyo dhammaystirka calaamadaha.

Waa kuwan tusaalayaal ku saabsan sida carruurta u shaqayso cuntooyinka qaabka qoyska ula xidhiidha ujeedooyinka **koritaanka garashada** ee laga helay Manhajka Hal-abuurka

### Muxuu Ilmuhu Qaban Karaa

Waxay la wadaagtaa sheeko ku saabsan samaynta sharaab cagaar ah iyadoo hooyadu la jooqto guriga iyadoo uu cunayo qeybo tufaax cagaaran ah

Waxay la shaqaysaa saaxiib si ay u ogaadaan sida loo furo koobkooda khudradeed ee gaarka ah iyada oo aan la daadin sharaabka

### Ujeedooyinka/Dacalada

Waxay xasuusataa oo ay ku xidhaa khibradaha *-Aqoonsataa oo ay xasuusisaa -Samaynta xidhiidhaha*

Wuxuu muujiyaa habka togan ee waxbarashada *Waxay muujisaa dabacsanaan iyo fikir hal abuur leh*

### La xidhiidha Ujeedooyinka/Dacalada

Wuxuu adeegsadaa luqadda si uu u muujiyo fikradaha iyo baahiyaha *Wuxuu ka sheekeeyaa waqti iyo meel kale*

Waxay muujinaysaa awood dhaqdhaqaaqis dhinaca muruqyada ah iyo isku xidh *Waxay isticmaashaa faraha iyo gacmaha iyo filashooyinka*

### Sida ay tani ula xidhiidho Akhris-qoraalka

Wuxuu adeegsadaa luuqadda si uu u muujiyo fikradaha iyo dareenka samaynta xidhiidhinta khibradii hore

Isticmaalka luqadda si loo gudbiyo fikradaha iyo xalinta dhibaatooyinka



## Badalista Qaabta Cuntooyinka Qoyska

- Waa muhiim in wakhti la qaato si aad qoysaska kala hadasho hab-dhaqanka cunto ee ubadkooda iyo dookhyada cuntada, sababtoo ah cuntadu waxay door lama huraan ah ka ciyaartaa noloshu qoyska waxayna qayb ka tahay caadooyin dhaqameedyo badan. Guryo ayaa loo samayn karaa si dhammaan carruurta ay awood ugu yeeshaan inay ka qeybqaataan dhisidda xirfadda cuntada sida qoyska.
  - Guryo ayaa loo samayn karaa si dhammaan carruurta ay awood ugu yeeshaan inay ka qaybqaataan dhisidda xirfadda cuntada sida qoyska.
  - Carruurta leh xasaasiyadda cuntada ka qabta waa inay lahaadaan qorshe daryeel oo u gaar ah oo ay heli karaan dhammaan dadka waaweyn ee la shaqeeya ilmaha.
  - Caawinaad dheeri ah iyo waqti waa in la siiyaa kuwa qunyar u cuna.
  - Dadka waaweyni waa inay dhiirigeliyaan, laakiin maaha inay ku qasbaan, carruurta inay naftooda caawiyaan dhammaan qaybaha cuntada ee lagu bixiyo cuntada.
  - Marka carruurta ka waayaan xirfadaha koriinka ee is-quudinta, ma awoodi doonaan inay naftooda u adeegaan cunto. Qofka qaangaadhka ah ee fadhiya miiska wuxuu caawin karaa oo uu ku taageeri karaa is-quudinta, si ilmuhu u cuno xaddi cunto ah oo ku filan si kor loogu qaado koritaanka iyo ka hortagga gaajada.

## Maxay Qoysasku ka yidhaahdeen Cunnooyinka Qaabka Qoyska ee ECEAP

"Runtii waxay aad ugu raaxaysataa dugsiga barbaarinta, wax badana way kortay. Waxa ay ka caawisay cunto caafimaad leh, dhexgalka bulshada, dhisidda xidhiidhada, iyo wax ka badan. "

"Waan jecelnahay barnaamijka ECEAP. Caawimaad badan iyo macluumaad ayaa la siiyay/ loogu deeqay guud ahaan qoyska si ay u noqdaan kuwo caafimaad qaba oo guulaysta"

## Khayraadka dheeraadka ah

[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate)

[www.myplate.gov/resources](http://www.myplate.gov/resources)

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/browse/tag/family-style-meals>

[www.fns.usda.gov/cacfp/family-style-meal-service-child-and-adult-care-food-program](http://www.fns.usda.gov/cacfp/family-style-meal-service-child-and-adult-care-food-program)

DCYF ma takoorto waxayna usiisaa helitaan siman barnaamijyadeeda iyo adeegyadeeda, dhamaan dadka iyadoon loo tixgalin isirka, midabka, jinsiga, diinta, caqiidada, xaalada guur, asal ahaan halka uu kasoo jeedo, muwaadinimada ama xaalada socdaal, da'da, wacyiga jinsi ama aqoonsiga jinsiga, mujaahid ama xaalada milatari, xaalada hooyada ilmaha naas-nuujinaysa, iyo helitaanka dareen kasta oo jidheed, ama naafanimo maskaxeed ama isticmaalka hagitaanka eyga ama adeegyada xayawaanku qabto. Haddii aad rabto nuqullo dhukumenti ah oo qaab kale ah ama luuqad kale ah, fadlan kala xidhiidh DCYF Constituent Relations (DCYF Xidhiidhada Qeybaha) 1-800-723-4831 ama iimaylka [communications@dcyf.wa.gov](mailto:communications@dcyf.wa.gov).