



Talooyin ku saabsan sida carruurta caafimaad ugu lahaadaan guriga

DHAMMAN DUFANKU ISKU SI UMA SAMEYSNA!

Dufanka caafimaadka leh waa nafaqo muhiim ah oo jidhkeenu ugu baahan yahay tamar isla markaana ay caruurta u baahan yihiin si ay u koraan. Maanta waxa u ardaygaagu wax ka bartay anfacyada u leeyahay dufanka oo lagu daro cuntooyinkeena, noocyada kala duwan ee dufanka, iyo noocyo cuntooyin kala duwan oo u ku jiro dufan caafimaad leh. U hubso inaad wax ka weydiisid cuntooyinka annu maantu tijaabinay!

FIRFIRCOONIDA GURIGA

Wax wada karintu waa hab fiican oo la isugu xidhmo qoys ahaan isla markaana ilmahaaga looga caawiyo inu yeesho caadooyin caafimaad leh oo ah noloshu oo dhan. Habsameynta dhuubkan quraacda ee ka yimid Allina Health waxa u noqon karaa mashruuc leh maaweelo iyo il isku miisaaman oo laga helo borootiin, karbohaydrayt iyo dufan caafimaad leh.

Walxaha u ku Kooban Yahay

waraaq duubis

1 koob oo ah timir

1½ koob ah heed dhakhso 1-daqiiqo (oats) (Waxa kale oo ad isticmaali kartaa heedda bir lagu gooyay (steel cut oats).)

1 koob oo ah yicib

½ koob ah sabiib

2 oo ah shokolaato qadhaadh-macaan, oo la jarjaray

¼ koob malab

¼ koob ah subagga lawska oo ah labeen

Tilmaamo

1. Digsida dhinac walba ah 8 inji ku gogol waraaqda duubista. Dhinac dhigo.
2. Timirta gali mishiinka cunto walaaqista. Walaaq illaa u noqdo sida cajiinka.
3. Baaquli ama madiibad weyn, isku dar timirta, heedda, yicibta, sabiibka iyo shokolaatada. Dhinac dhigo.
4. Digsida yar, dab gaaban ku dirii malabka iyo subagga lawska. Walaaq. Marka subagga lawsku dhalaalo, isku-walaaqan ku dul shub isku-walaaqda timirta (ad ku sameysay talaabada 3-aad) oo isku walaaq illaa ay si fiican iskugu darsamaan.
5. Isku-walaaqda ku wareeji digside diyaarsan. Si adag u cadaadi illaa u isku-walaaqda si isku siman u balaadho. Dabool digside oo gali qaboojiyaha si isku-walaaqda u qaboobo muddo ah 20 illaa 25 daqiiqadood.
6. Digsida ka soo saar qaboojiyaha oo u jarjar 9 dhuub. Dhuubyada ku kaydi weel aan hawadu galayn heerkul ah ka qolka. Dhuubyadu waxay fiicnaan doonaan muddo ah dhawr maalmood.

Waxa ka sameysmaya 9 qaybood oo la cuno

NOLOL FIRFIRCOON OO CAAFIMAAD LEH



Ammaan ahow Inta Lagu Jiro Firfircoonida Jidhka

Qof kasta wuu og yahay in firfircooni la lahaado ay qayb muhiim ka tahay lahaanta nolol caafimaad leh, laakiin waxa sidoo kale muhiim ah in ammaan la ahaado inta lagu jiro firfircoonida jidhka.

Tab fiican oo lagaga baxsado dhaawac waa adiga oo is diiriya ka-hor ciyaarta – muruqyada aan la diirin waxay kuwa la diiriyay uga dhow yihiin inay si fudud u dhaawaacmaan. Halkan waxa ku yaalla dhawr talo oo fudud oo la isku diiryo:

- Ku bilaw firfircooni fudud oo wadnaha iyo xiddidada hawlgalinaysa, sida gucleyn fudud, boodbood, ama socod dhakhso ah, si ay muruqyadaadu u dhaqaaqaan oo dhiiggaagu u wareego.
- Is-diirintaada ku xeji iska-kala-bixin. Iska-kala-bixintu waxay si fiican u shaqeysaa ka-dib is-diirin sababta oo ah seedahaaga iyo boqontaada oo leh kala-jiidaan dheeraad ah sababta oo ah korodhka ku yimi kulka iyo dhiigga tagaya muruqa.
- Ha xad-dhaafin ciyaartaada jimicsiga ama isboortiga. Haddii ad si dhakhso ah u kordhisid inta jeer, muddada ama adkaanshaha ciyaarta ad sameysid, waxa laga yaabaa inaad marka hore aragtid waxqabad soo fiicnaada, laakiin tani waxay goor dambe keeni kartaa dhaawacyo.

Xusuuso ciyaarta ammaan leh ayaa ah ciyaar caafimaad leh!