

Cuntooyinka gaarka ah ee lagula talinayo in uuraydu cunto

Cuntada	Talo bixinta	Faalada
Cuntada baruurta leh	<p>Isticmaal 1 ilaa 2 malqaacadaha miiska ah mugood oo saliida raabsiidhka ah maalin kasta adiga oo ku dul daadinaya saladhka ama cuntaa ku karinaya iyo 6 ilaa 8 malqaacadaha shaaha ah mugood oo maargariinta qudaarta ah(60-70%) baruur ah oo ku baahsan. Tani waxay kuu xaqiijinaysaa qaadashadaada baruurta aysiidha leh ee aas aasiga ah. Waxaa kale oo aad eegtaa. Qaybta “Kaluunka” ee hoos ku xusan.</p> <p>Baruurta aysiidha leh ee aas aasiga ah waxay muhiim u tahay koritaanka niidaamka dareemayaasha ilmaha makaanka ku jira, aragiisa iyo difaaciisa jidhkaba.</p>	<p>Isticmaalka baruurta khafiifka ah lafteedu waxay leedahay saamayn waanaagsan mudada uurka iyo araga ilmaha hormarka garaadkiisa iyo waliba yaraynta khatarta in ilmuhu uu ka hor dhasho shinkiisa.</p> <p>Ilaha ‘baruurta adag’ waa, tusaale ahaan, burcadka, caanaha baruurta leh iyo waxsoo saarada hilibka, la-beenta, hilibka lasolay ee baruurta badanleh, buskudka iyo burcadka Kookowaha. Ugu badnaan 1/3 baruur ka kooban ayaa la dhihi karaa baruurta adag.</p>
Kaluunka	<p>Waxaa haboon todobaadkii 2 ilaa 3 cunto in aad ku darsato kaluun, iyada uu uu ka midyahay kaluunka ku koray biyaha xareeda. Kaluunka barkada iyo kaluunka bada, tusaale ahaan vendace, kaluunka cad(whitefish), pollock, rainbow trout, Arctic char and trout.</p> <p>Baltic herringiga waawayn(ka sareeya 17 cm ungutted) ama, badalkiisa, salmon ama trout laga soo qabtay bada Balticga waa in la cuno 1 ilaa 2 jeer bishiiba.</p> <p>Hadii aad maalinkasta cunto kaluunka ku koray xareeda, waxaa lagugula talinayaa in aad yarayso isticmaalka kaluunka hilibka cuna sida perchga wayn, pike perch iyo burbot, maadaama oo laga yaabo in ay leeyihiin meerkuri.</p> <p>Eating pike should be avoided. Cunitaanka Pike in la iska ilaaliyo ayaa haboon.</p>	<p>Kaluunku wuxuu leeyahay baruurta aysiidha leh ee omega-3, taas oo muhiim u ah jidhka, iyo waliba dhawr fiitaamiino iyo macdanno, sida fiitaamiin D iyo ayoodhiin, iyo waliba barootiin.</p> <p>Kaluunku wuxuu yeelankaraa dioxin heer sare ah iyo waxyaabaha PCB.</p> <p>Kaluunku wuxuu yeelankaraa meerkuri xadigiisu aad u sareeyo</p>
Beerka, cuntooyinka beerka iyo liverwurst	<p>Waa in aadan cunin wax aan ka badnayn 200g ah liverwurst iyo liver pâté todobaad gudihis, iyo ugu badnaan 100g halkii marba. Hadii aad cunto liverwurst maalinkasta, ha isticmaalin in ka badan 30g markiiba. (=2 jeex= 2 malqaacadaha miiska mugood ah) maalintiiba.</p> <p>Cuntada beerka (liver patties and steak, liver sauce, liver casserole) waa in laga fogaadaa gabi ahaanba mudada uurka oo dhan.</p>	<p>Beerka iyo cuntada beerka laga sameeyayba waxay leeyihiin fiitamiin A darajadiisu aad u saraysi iyo bir aad u culus.</p> <p>Muga wayn ee fiitamiin A wuxuu kor u qaadi karaa fursada wax ka khaldanka iyo ilmaha oo boos khaldan gala xiliga uurka.</p>
Qaydhiin, midka lagu dubay uumi ama gaas, kaluunka guriga lagu sameeyay ee milixaysan ama wax soo saarka qabawga lagu qiijiyay iyo	<p>Waa in la cunaa marka la kariyo kadib. Waxsoo saarka waa in lagu kulayliyaa inka badan 70 dhigrii selshiyas marwalba.</p>	<p>Waxsoo saaradan oo kale waxay yeelan karaan bakteeriyada Listeria. Bakteeriyada Perish marka lagu kulayliyo in kabadan 70 °C, laakiin ma aha xiliga qaboojinta ama hadii la milixeeyo.</p>

<p>waxsoo saarka roe ama cuntada uu ku jiro, sida pâtés ama sushi.</p>		<p>Bakteeriyada Listeriya waxay sababi kartaa in cuntada lagu sumoobo, taas oo wadata khatarta ilmaha oo xiliga uurka meel khal-dan gala.</p>
<p>Caanaha qaydhiin iyo caanaha aan la karkarin</p> <p>Labeenta laga sameeya caanaha aan la kar karinin iyo labeenta fudud ee laga sameeyay caanaha la kar kariyay.</p>	<p>Waa waajib in la isticmaalo sida ugu dhakhsaha badan kadib marka la kariyo oo kaliya.</p> <p>Kaliya waa in la isticmaalo marka lagu kar kariyo darajada karitaanka.</p>	<p>Khatarta Yersinia pseudotuberculosis, Listeria, EHEC, Salmonella iyo Campylobacter.</p> <p>Khatarta Listeria, eeg kor.</p> <p>Bakteeriyada Listeria iskuma badin karto labeenta adag(tuaale: Edam, Polar, Oltermanni etc.)</p>
<p>Hilibka qaydhiin, hilibka qaydhiin ee la jeex jeexay iyo waxsoo saarka hilibka qaydhiin sida steak tartare, hilibka qaydhiin ee la mili-xeeyay ee qaydhiin iyo marakhyada la moofeeyay (salami, metworst) iyo haamka hawada lagu qalajiyay (Parma, Serrano)</p>	<p>Wixii waxsoo saar hilib ah ee aan marna la karinin waa in la iska ilaaliyaa. Wixii cunto ah ay hilib lagoogooyay ku jiro , sida ka-laankalka iyo sukhaarka, waa in la kariyaa in ku filan si loo cuno.</p>	<p>Hilibka qaydhiin wuxuu wataa khatarta toxoplasma, bakteeriyadda EHEC, Salmonella iyo inkashinka Yersinia.</p>
<p>Qudaarta la qaboojiyay iyo cuntooyinka diyaarka ah (ee dukaanka laga keeno)</p>	<p>Dhamaan qudaarta la qaboojiyay waa waajib in la karkariyaa inta aan la cunin ka hor. Hadii lagu darayo saladh, waa in si dhakhso ah loo kar kariyaa loona qaboojiyaa kahor inta aan lagu darin.</p> <p>Cuntooyinka bisil ee la qaboojiyay mar ee dib loo kulayliyay, sida moofada, waa waajib in heerka karitaanka lagu kulayliyo kahor inta aan la isticmaalin mar kale.</p>	<p>Eeg khatarta Listeria</p>
<p>Berrieska laqaboojiyay ee dibada laga keenay</p>	<p>Waa waajib in la karkariyaa kahor inta aan la isticmaalin, 5 daqiiqo heerka 90 °C ama in la kariyo 2 daqiiqo.</p>	<p>Khatarta norovirus iyo jooninska noociisa A.</p>
<p>Alkoolsha</p>	<p>Isticmaalkeeda waa in la iska ilaaliyaa.</p>	<p>Waxay saamayn ku yeelanaysaa koritaanka iyo kobaca ilmaha makaanka ku jira.</p>
<p>Cabitaanka bunka iyo cabitaanada kale ee kaafiinta leh sida Cola iyo cabitaanada tamarta</p> <p>Cabitaanada cola ee kaafiinta leh</p> <p>Cabitaanada tamarta</p> <p>Waxsoo saarada kaafiinta lagu daray.</p>	<p>Qaadashada kaafiinta waa in lagu koobaa 200 mg/day. Tani waxay la mid tahay 150 ml koob oo bunka shaandhada ama 150 ml oo espresso ama in ku dhaw hal litir shaaha bigayska ah.</p> <p>Waxaa haboon in la isticmaalo mar mar oo kaliya. Hal daasad(330 ml) oo Cola ah waxaa ku jira in ku dhaw 25-60 mg oo kaafiin ah iyo hal dhalo (500 ml) waxaa ku jira 35-90 mg.</p> <p>Cabitaanka tamarta laguma talo bixinayo.</p> <p>Weelka moorka ahi waa in uu lahaadaa qoraal digniin ah oo uu tilmaamaa xadiga kaafiinta ee waxsoo saarka ku jirta.</p>	<p>Dumarka uurka leh, xataa xadi yar oo kaafiin ah ayaa ku keeni kara gariir, lulan ama seexanwaa hadii ay isticmaalaan seexadka kahor.</p> <p>Kor eeg. Marka wax soo saarku >150mg/l oo kaafiin ah, weelka moorka ah waa in uu ku qornaado digniintan soo socota oo kale: 'Korkea kofei-inipitoisuus. Ei suosittella lapsille eikä raskaana oleville ja imettävälle' (Xadi kaafiin oo aad u sareeya, lagulama talinayo in ay isticmaasho ha-weenayda dhalirabta ama nuujinaysa).</p> <p>Kor eeg.</p>
<p>Liquorice iyo liquoriceta milixda iyo macmacaanka leh</p>	<p>Lagulama talinayo.</p> <p>Xadi yar(sida qayb liquorice</p>	<p>Wax soo saarka waxaa ku jira glycyrrhizin, asal ahaan ka soo jeeda geedka liquorice, taas oo kordhisa</p>

	Kireemka barafka ama macmacaan yar yar wax dhib ah ma leh.	dhiig karka iyo bararka waxayna keeni kartaa in ilamuhu uu is gudbo makaanka. Waxaa kale oo ay la xidhiidhi kartaa khaladaad ku yimaada habka koritaanka caruurta.
Siidhka midhaha geeda si-idhka(tusaale siidhka geeda gabaldayaha am linseedka)	Linseeds , maha linseed groats ama linseeds la hool hoolay in loo isticmaalo calool istaaga mudada uurka, Inyar oo linseeds ah tusaale ahaan oo lagu daro furinka, ama saliida linseedku malaha wax khatar ah. Siidhasha kale waa in la yareeyaa oo lagu koobaa ugu badnaan 2 malqaacaddaha miiska halkii maalin.	Linseedta u eg qayb ka mid ah hadhuudhada midhaha saliida leh waxay leedahay awood ay ku uruursato macdanta culus siidhkeeda gudhiisa, gaar ahaan cadmium.
Gyromitra esculenta false morel (waarigta)	Laguma talo bixinayo.	Waxaa ku jira hadhaaga gyromitriin xataa marka laga sifeeyo.
Wax soo saarka seaweed	Ma haboona I la isticmaalo hadii aan la aqoon xadigiisa ayoodhiinta ama ay aad u sarayso.	Isticmaalka ayoodhiinta oo xadigiisa la dhaafiyaa waxay keeni kartaa in ay saamayn ku yeelato shaqada qanjidhada thyroidka iyo koritaanka ilmaha makaanka ku jira.
Cabitaanka shaah dhaqameedka	Laguma talo bixinayo.	Waxyeela la'aantooda wax xog ah lagama hayo, waxaa ku dhax jiri kara walxo dabiici ah oo waxyeelo leh.
Wax soo saarka sinjibiisha iyo shaaha, waxyaabaha cuntada lagu cuno ee ay ku jirto sinjibiishu.	Laguma talo bixinayo.	Waxaa ku jira walxo khatar ku ah nafta, wax xog ah lagama hayo nabad qabkiisa.
Wax soo saar dhaqameedyada loo iibiyo si cuntada loogucuno.	Laguma talo bixinayo.	Waxaa ku jira kara walxo dabiici ah oo waxyeelo leh.

Asalka cuntada/wax soo saarka	Talo bixinta	faalada
Fiitaamiin D	Fiitaamiin D waxyaabaha leh 10 µg wax soo saarkiisa maalin kasta waa in ay isticmaalaan dhamaan dumarka uu-rayda ah. Waxaa lagula talinayaa Fiitaamiin D3.	Waxay muhiim u tahay quudashada kaalshiyamka iyo koritaanka lafaha ilmaha makaanka ku jira. Xadiga ugu sareeya ee kharar la'aanta fiitaamiin D waa 100 µg/maalintiiba.
Kaalshiyam	Xadiga lagu talo bixinayo in la qaato waa 900 mg/maalitii. Tan waxaa lagu gaadhi karaa in maalin walba la qaato 500–600 ml oo wax soo saarka caano dareere ah iyo 2 ilaa 3 jeex oo labeen ama 100g oo adag, labeenta baruurta yar, ama wax soo saarka kaalshiyamka.	Waxyaabaha leh Kaalshiyamka waa in loo qaato hab ku salaysan xaalada ruuxa. <ul style="list-style-type: none"> • 500mg, hadii cuntadaadu ay ka koobantahay kaliya wax soo saarka inyar cano ah ama waxyaabaha cuntada lagu cuno ee leh kaalshiyamka. • 1,000 mg, hadii cuntadaadu ayna lahayn wax soo saarka caanaha ama waxyaabaha cuntada lagu cuno ee leh kaalshiyamka.
Birta	Waxaa lagu salaynayaa baahida qofka. 50 mg oo ah waxyaabaha birtu ku jirto ka dib todobaadka 12aad ee uurka, hadii	Haemoglobiinta hooyadu hoos ayay u dhacdaa xiliga uurka maadaama uu muga dhiiga ee hooyadu korayo,

	Hb<110 g/l tirimarka hore ee uurka, ama hadii Hb< 100 g/l xiliyada dabe ee uurka.	laakiin cufka unugyada casi uma koro si lamid ah. Dhiig hooyada oo wax yar hoos u dhaca kuma keenayo ilmaha caloosha ku jira wax dhib ah.
Aysiidha Folic	Waxyaabaha leh aysiidha folic gaadhaysa 400 µg/maalintii dhaamaan dumarka raba inay uurka yeeshaan laba bilood ka hoor inta ayna bilaabin in ay joojiyaan dhalmo kala fogeeyaha ilaa dhamaadka todobaadka 12aad ee xiliga uurka. Xaaladaha qaar dhakhtarka ayaa kuu qori dawo leh xadi aad u sareeya oo folic aysiidh ah.	La'aanta folic aysiidh waxay keeni kartaa dhib ku yimaada dareemayaasha ilmaha makaanka ku jira. Folic aysiidh waa fiitaamiin B. Cuntooyinka laga heli karo folic aysiidh waa qudaarta cusub, midhaha iyo berieska, taas oo xadigiisa isticmaalku yahay maalintii 5-6 qaybood, waxsoo saar ka samaysan hadhuudhka.
Ayoodhiin	150 µg/maalintii, hadii waxa cuntada laga helayaa uu yaryahay. Cuntada laga heli karo folic aysiidh waa , kaluunka, ukunta iyo cusbada ayoodhiinta leh ee miiska.	Wakhti xaadirkan ma jirto suuqa waxsoo saar dhan 150 µg oo ah ayoodhiin. Inta badan fiitamiinada naasnuujinta ka hor iyo ka dib waxay leeyihiin 100-175 µg oo ayoodhiin kiniinkiiba. Xadiga ugu sareeya ee si khatar la'aan ah loo qaadan karaa waa 600 µg/ maalintiiba.
wax soo saarada multi fiitaamiinka iyo macdanaha	Hadii ay lagama maar maan tahay, tan waxaa loo isticmaali karaa in lagu dheeli tiro cunto aan dheeli tirnayn ama cunto xadidan, xanuun uur oo aad u sareeya awgii iyo xiliyada hal ilmo wax kabadan uu caloosha ku jiro.	Wax soo saarada is shabaha ama wax soo saarada ay ku jirto Fiitaamiin A ama saliida cod-liver ma aha in la isticmaalo.



Xigashada:

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Kuliyaada caafimaadka qaranka iyo gargaarka
Golaha Nafaqada Qaranka

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1 (Dhameyska)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/raskaana+olevat++imettavat+naiset++lapset/> (Dhameyska)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/> (Luqada iswidishka)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/en/> (Luqada ingilishka)