

01/ FIITAMIIN D

Iftiinka qorraxdu waa meesha ugu muhiimsan ee lagu helo fiitamiin D, oo ka hortagta dhowr cudur. Haddii fiitamiin D-gu ku yaraado, waxa uu qofku dareemi karaa caajis iyo daal, waxaana ka iman kara lafo-burbur, lafo-xanuun iyo murqaha oo awood yaraada.

02/ MADAX-XANUUN

Jimicsiga iyo hawada dibedda ee oo la qaato waxay dawo wanaagsan u yihiin **madax-xanuunka**.

03/ U WANAAGSAN WADNAHA

Wareegga dhiigga iyo heerka garaaca wadnaha ayaa kor u kaca xataa marka la sameeyo jimicsiga fudud waana wax u wacan **wadnaha**.

04/ KA HORTAGIS

Jimicsiga jidhku waxa uu hoos u dhigaa qatarta imaanshaha dhiig-karka wuxuuna ka hortagaa **xinjirowga dhiigga, cudurrada murqaha iyo lafaha, cudurrada wadnaha iyo xididaada dhiiga, sonkorowga nooca 2-aad, noocyo ka mid ah kansarka iyo buurnida xad-dhaafka ah**.

05/ YARAYNTA XANUUNNADA

Jimicsiga jidheed waxa uu yareeyaa xanuunka **dhabarka iyo qoorta**.

06/ KA HORTAGA WERWERKA

Marka aynu u baxno dabeecadda waxa yaraada werwerkeena, waxaana kordha qanacsanaanta. U bixitaanka dabeecadda ayaa ka **hortagi kara werwerka iyo niyad-jabka**.

07/ HURDO WANAAGSAN

Hawada cusub iyo jimicsiga jidheed waxay wanaajiyaan **hurdada**.

MADADAALADA DUURKA AH IYO CAAFIMAADKA

