

Cuntooyinka qoyska iyo cuntooyinka loogu talagalay socod baradka

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Cuntooyinka caafimaadka leh ee qoyska

Balaadhinta dhadhanka Ku-haynta xasaasiyadda cuntada

Barashada ku saabsan miiska in la fadhiisto

Cuntada oo lakala sooco marka la cunayo ayaa laga yaabaa inay bilaabato



- Sii joogteey siinta socod baradkaaga cuntooyin kala duwan oo cuntada qoyska ah - waxay si tartiib tartiib ah u baran doonaan inay cunaan cunto la mid ah kuwa qoyska intiisa kale.
- Si looga hortago xasaasiyadda cuntada, cilmi-baadhistu waxay muujinaysaa in carruurto u baahan yihiin inay sii wadaan cunista raashinka keena xasaasiyadda caadiga ah, ilaa 5 sano jir. Markaa, sii wad in aad ku darto noocyo kala duwan oo xasaasiyad keeni kara cuntooyinka qoyskaagu caadi ahaan cuno. Ujeedadu ha ahaato inaad ku darto cuntooyinka xasaasiyada keeni kara ugu yaraan laba jeer toddobaadkii cuntada aad cunto.
- Si ay kuugu sahlanaato, soo iibso cuntooyinka ay ku jiraan xasaasiyada kala duwan (tusaale, rootiga sarreenka ku salaysan ee soy iyo sisinta), oo kari cuntooyinka leh xasaasiyado kala duwan (tusaale, kalluunka lagu rusheeyey ukunta oo lagu rusheeyey isku dhafka rootiga iyo sisinta ama lowska geedka dhulka).
- Si loo yareeyo khatarta ah in ay ku mergadaan, dhallaanka waa in aan la siin lowska dhan iyo cuntooyinka kale ee adag ee ay cunaan.
- Sababo badan dartood, dhallanku waxay noqon karaan kuwo wax kala sooca markay cunteynayaan. Haddii aad ka welwelsan tahay cunnada ubadkaaga talo ka raadso xirfadle daryeel caafimaad.



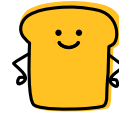
CAANAHA LO'DA

Sii caano ay ka cabaan koob oo ku dar yogurt iyo farmaajo cuntada iyo cuntooyinka fudud.



UKUNTA

Ukun ku dar oo qayb haka ahaato qado borotiin degdega ah oo badan leh (tusaale, ukun la tumay ama ku dar la karkariyey saxan daaqsimeed). Ukunta waxaa lagu dhex dubi karaa doolshaha ama rootiga lowska ee cuntada fudud ee guriga lagu sameeyo.



QAMADI

Sii sarreenka lagu daro cuntooyinka daruuriga ah sida rootiga, baastada iyo cereal ka.



KALLUUN

Sii kalluun ayadoo ay qeyb ka tahay cuntooyinka qoyska. Isku day inaad ku burburiso kalluunka ukunta iyo roodhida lagu daray lowska geedka. Tuunada qasacadaysan iyo salmon waxay noqon karaan baasto degdega ah oo lagu daray khudaarta la kariyey ee la jarjaray, iyo kalluunka fara qabsiga ayaa noqda qado degdeg ah.



SOY

Soy caadi ahaan waxaa lagu daraa rootiga ganacsiga. Waxa kale oo aad ku dari kartaa suugo soy milix ah oo la dhimay bariiska shiilan ama sushi da ku daaro. Isticmaal tofu inaad ku daaratid ma ku dar tofu baradho shiilan.



LAWSKA

Ku dar lawska si fiican loo shiilay quraacda cereal ka, saladhka, isku qasan si aad u sameysid kubbada hilibka ama maraqa digaaga ee guriga lagu sameeyo, lagu daro yogurt ama dusha sare ee macmacaanka.



LOWSKA GEEDKA (TREE NUTS)

Tijaabi lowska guriga lagu sameeyo kaas oo lagu dari karo quraacda cereal ka, saladhka, lagu qaso jajabinta samaynta kubbada hilibka ama maraqa digaaga ee guriga lagu sameeyo, lagu daro yogurt ama dusha sare ee macmacaanka.



SISINTA

Dusha sare uga dar crumble. Soo rootiga waxa korka laga saaro oo miraha sisinta leh, ama ulaha sisinta 'grisini' ee cuntada fudud. Ku daaro khudaarta humus.



KALLUUN QAREED

Tijaabi keega carsaanyada. Prawns, lagu shiilay pan ama lagu steam gareeyay baasto iyo khudaar la kariyey. Scallops, la bisa lagu kululeeye lana jar jar oo lagu daray bariiska iyo khudaarta la kariyey.

Mashruuc ka hortagga xasaasiyadda cuntada oo ay taageerayaan

Somali | Soomaali

Macluumaadkani waxa uu bixiyaa fikrado gaar ah oo ku saabsan baritaanka cuntooyinka keena xasaasiyadda. Macluumaadka guud ee ku saabsan quudinta dhallaanka, tixraac adeegyada caafimaadka ee gobolkaaga ama territorigaaga ama Raising Children's Network.



Mashruucani waxa uu maalgelin ka helay Waaxda Caafimaadka ee Dawladda Australia