ITTISNI FURMAATA HUNDA CAALUDHA

- **Yeroo sooratan too'adhaa.**

  Ijoollen yeroo nyaata nyaatan waliin taa'aatii akkasumas ija keessan irra hin fudhatinaa. Hamma nyaata dhihaatu hordofaa akkasumas daa'imman sirnaan nyaachaa jiraachuu isaanii (afaan isaanii osoo hin guutin) mirkaneessaa. Daa'imni nyaanni hudhe sagalee tokkollee dhageessisuu dhiisuu danda'a.

- **Daa'imman yeroo nyaata nyaatanii taa'uu isaanii mirkaneessaa.**

  Daa'imman yeroo dhaabbatan, yeroo deeman, yeroo taphatan ykn ciisan akka hin nyaanne mirkaneessaa. Daa'imman bakka nyaataaf murtaa'e qofatti nyaachuu fi dhuguu qabu.

- **Yeroo nyaataa jeeqamsa dhabamsiisaa.**

  Daa'imman alaanfachuu fi liqimsuu irratti xiyyeeffachuu danda'uu qabu. Daa'imman yeroo tokkotti gurshaa tokko akka nyaatanii fi osoo hin haasa'in ykn hin kolfiin dura alaanfachuu fi liqimsuu akka qaban barsiisaa. Sochiiwwan sagalee guddaa dhageessisan ykn yaada namaa hatan dhabamuu qabu.

- **Daa'imman yeroo nyaataa muguu yoo jalqaban, minjaala ykn teessoo olka'aa irraa kaafamuu qabu.**

Daa'imman yeroo nyaata nyaatan hojjettoonni CPR fi Gargaarsa Duraa irratti leenji'an argamuudhaan daa'imman waliin taa'uu qabu.

Public Health – Seattle & King County's Child Care Health Program(Fayyaa Hawaasaa – Sagantaan Fayyaa Kunuunsa Daa'immanii Siyaatil fi King Kaawuntii) kunuunsa daa'immanii nageenya qabuu fi fayya qabeessa ta'e daa'imman Siyaatil fi King County keessatti argamaniif kennuu deeggaruuf kutannoo qaba. Gorsitoonni fayyaa kunuunsa daa'immanii tajaajiloota gorsaa fi leenjii narsii, fayyaa sammuu, fi sooratata kennitoota kunuunsa barnoota jalqabaa fi umurii mana barumsaatiif ni kennu.

ODEEFFANNOO DABALATAATIIF:
CHILD CARE HEALTH PROGRAM
Public Health – Seattle & King County (Fayyaa Hawaasaa - Siyaatilii fi King County)
CNK-PH-1000
401 Fifth Avenue, Suite 1000
Seattle, WA 98104-1818
(206) 263-8262
Child Care Health - King County

3.2026 Fooyya'e

HUDHAMUU ITTISUU

Qajeelfama Shaakala Naga-qabeessa Sagantaalee Barnoota Jalqabaa fi Mana Barumsaa Duraa

Qajeelfamoota Daa'imman Umurii Wagaa Afurii Gadii

CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health
Seattle & King County

Daa'imman xixiqqoon balaa nyaatan hudhamuuf saaxilamoodha. Ijoolleen nyaata kamiinuu kan hudhamuu danda'an ta'us, nyaanni **alaanfachuuf jabaatu ykn rakkisu, mucucaatu, xiqqaan, geengoo ykn maxxanu balaa guddaa qaba.**

Daa'imman umuriin isaanii guddaa (ji'a 6 - 12) dandeettii guddinaa nyaata liqimsuu isaanii irratti garaagarummaa guddaa qabu. Yeroo jalqabaaf nyaata yeroo barsiifnu of eeggannoodhan itti fufuun barbaachisaadha. Daa'imman nyaata salphaatti osoo afaan hin baafatin fudhachuu fi nyaata harkaan qabamu ofii isaanii qabachuu qabu. Ofeeggannoodhan ilaalaa.

- **Nyaata daa'imman ji'a 6-12 ta'aniif inchii ¼ ykn isaa gaditti mummuraa.**

Daa'imman xixiqqoo (daa'imman deemsa baratan, waggaa 1 hanga 2) too'annoo maashaalee afaan isaanii daangeffame kan qaban yoo ta'u, nyaata jabaa caccabsuuf ilkaan awoo hin qaban. Nyaanni osoo guutummaatti hin alaanfatin salphaatti gara qoonqootti sigigaata.

- **Nyaata daa'imman xixiqqoodhaf inchii ½ ykn isaa gaditti mummuraa.**

Ijoollen waggaa 3 hanga 4 ilkaan awoo qabaachuu danda'u garuu ammallee alaanfachuu barachaa waan jiraniif yeroo nyaata nyaatan salphaatti yaadni isaanii faffaca'uu danda'a.

Daa'imman wanti guddaan qoonqoo waan cufuuf ykn wantootni xixiqqoon ujummoo qilleensaa gara sombaatti seenu waan cufaniif ni hudhamu.

Balaawwan Hudhamuu Dhabamsiisaa

Boca, guddina ykn jajjabina jijjiiruu, fi gurshaawwan xixiqqoo fi too'atamuu danda'an kennuudhan balaa hudhamuu hir'isaa.

- **Nyaata hamma gurshaatti ykn muraawwan haphiitti mummuraa** (daabboo, fuduraa fi foon).
- **Nyaata daakaa, cicciraa ykn caccabsaa**.
- **Nyaata hamma lallaafaa ta'utti bilcheessaa, keessumattuu baaqelaa, foon, paastaa fi ruuzii.** Nyaatni quba abudduu fi agarsiistuu gidduutti caccabsuu fi alaanfachuuf lallaafaa ta'uu qaba.
- **Kuduraalen hamma lallaafanitti hurkaan bilcheessaa.**
- **Geengoo osoo hin taane muraa haphii ykn qaqal'aatti mummuraa,** jechuun kaarotii, birookkolii, zuukkinii**.**
- **Yeroo tokkotti nyaata xiqqoo dhiheessaa.** Hamma nyaataa dhihaatuu xiqqeessaa. Daa'immaniif nyaata fallaana guutuu biraa kennuu keessaniin dura afaan duwwaa ta'uu isaa mirkaneeffadhaa.

GUDDINNI, BOCNI, fi JAJJABINNI yeroo nyaata dhiheessinu wantoota barbaachisoo ilaalamuu qabanidha.

Nyaanni xixiqqoos ta'e gurguddaan hudhuu danda'a. Yoo osoo akka gaariitti hin alaanfatin dura liqimfaman, nyaanni xixiqqoo fi jajjaboo ta'an ujummoo qilleensaa keessatti qabamuu danda'u. Muraawwan gurguddoon, alaanfachuuf rakkisaa ta'an, carraa guutummaatti qoonqoo cufuu guddaa qabu.

Nyaatni jabaa, lallaafaa, ykn mucucaataa ta'e qoonqoo keessaa gadi gara ujummoo qilleensaatti sigigaachuu danda'a.

Nyaanni goggogaa fi jabaan alaanfachuuf rakkisaa ta'us guutummaatti liqimsuuf salphaa ta'uu danda'a.

Nyaanni namatti maxxanu duuba ykn baaxii afaanitti maxxanuu fi qoonqoo cufuu danda'a.

Nyaatni armaan gadii daa'imman <u>umuriin isaanii waggaa afurii</u> gadi ta'eef sababa balaa hudhuu irraa kan ka'e kennamuu hin qaban.

- Kuduraalee dheedhii kanneen akka seelerii, kaarotii, birookkolii, baaqelaa magariisa, zuukkinii (yoo huurkan affeellamanii fi mummuraman ykn cicciraman NI TA'A)
- Fuduraalee jajjaboo keessumaa kan gogaa qaban kanneen akka aappilii jajjabaa (yoo muraa haphiitti mummuraman NI TA'A.)
- Wayinii guutuu (yoo bakka afuritti murame NI TA'A)
- Beerii guutuu (yoo cafallaqame ykn mummurame NI TA'A)
- Muraawwan muuzii cabbaa'an
- Firii mukaa fi sanyii guutuu
- Muraawwan dadhaa loozii (yoo biskutii, daabboo waaddamaa, muraa aappilii irratti haphiifamee dibame NI TA'A)
- Muraa baaduu(baaduu fi foon deli haphatee murame NI TA'A)
- Paastaa boca ujummoo qabu (yoo mummurame NI TA'A)
- Bomboliinoo guutuu, biskutii daa'imman nyaatan
- Baqeelaa affeelame (yoo cafallaqamee fi jiidhaa ta'e NI TA'A)
- Hot dogs fi liinkii soseejii
- Foon goggogaa
- Foon isteekii, waaddamee, foon faayiberii qabu biroo (yoo mummurame ykn jiidhinni itti dabalamee daakame NI TA'A.)
- Pretzels jajjaboo
- Chiipsii tortillas
- Fandishaa
- Zabiibii
- Karameellaa jajjabaataa
- Qixxaa gogaa fuduraalee
- Gamii beers, marshimaaloo

Yaadachiisa: Daa'imman waggaa tokkoo gadi ta'aniif sababa balaa summii nyaataa irraa kan ka'e dammi kennamu hin qabu.