

# Muhiimadda uu Siinkiga ku leeyahay cuntada



**Cunto caafimaad leh oo waqtigeeda ah ayaa kaa caawin karta kor u qaadida caafimaadkaaga maanta iyo, sanadaha soo socda.**

**Sinkiga wuxuu caawiyaa:**

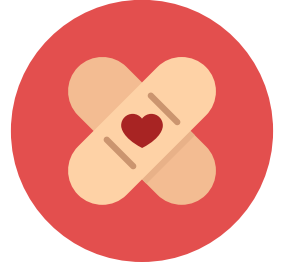
**Siinkiga** waa macdan lagama maarmaan ah oo jirku uga baahan yahay qadar yar, hawlo badan oo muhiim ah. Waxay si gaar ah muhiim ugu tahay kobaca iyo korriinka ilmahaaga.



**Difaaca Jirka**



**Hawlaha Dheefshiidka**



**Bogsiinta Dhaawaca**



Kujirka siinkiga caanaha naaska ayaa marka hore aad u sarreeya oo si wacan loo nuugaa, laakiin xooggiisa ayaa hoos u dhaca 6da bilood ee ugu horreeya naasnuujinta. **Marka ilmahaagu bilaabo cunista cuntooyinka adag hubi inaad siisid cuntooyinka ay ku jiraan siinkiga.**

## **KAHEL NAFAQADAADA CUNNOOYINKA WIC\*!**

Hilibka ilmaha, heedka ilmaha lakaabay, heedka quraacda lakaabay, farmaajada, iyo digir guduudda.

\*Barnaamijka Nafaqada Kaabista ee u Gaarka ah Haweenka, Dhallaanka, iyo Carruurta



**Ka eeg cuntooyinka kale ee ay ku jirto siinkiga**  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-Consumer/>.