UNITED NATIONS FOOD SYSTEMS COORDINATION HUB

JOINT SDG FUND

МИЛАЛИ МУТТАҲИД ТОҶИКИСТОН

Food and Agriculture Organization of the United Nations

ЮНИСЕФ барои ҳар як кӯдак

World Health Organization

WFP World Food Programme

ҒИЗОИ СОЛИМ БАРОИ НАВРАСОН

Роҳнамо барои кӯдакон ва наврасон



Ғизои солими имрӯз - қувваи бештари фардо!

МУҚАДДИМА: ЧАРО ҒИЗОИ СОЛИМ МУҲИМ АСТ?

Наврасӣ марҳилаи байни синни 10 то 19-солагӣ буда, давраи рушди босуръат ба ҳисоб меравад. Дар ин вақт талаботи ғизоӣ меафзояд ва одатҳои солими зиндагӣ, ки барои тамоми умр боқӣ мемонанд, ташаккул меёбанд.

Дар ин давра наврасон:

То **50%** вазни калонсолии худро мегиранд.

Бештар аз **20%** қади калонсолии худро ба даст меоранд.

50% вазни устухонҳои калонсолии худро ташаккул медиҳанд.

Хӯрок ва нӯшокиҳое, ки шумо ҳар рӯз интихоб мекунед, ба шумо нерӯ барои ҳаракат, барои фикр кардан ва қувват барои солимӣ медиҳанд.

Хӯроки солим ба шумо барои дар давоми дарсҳо диққати худро нигоҳ доштан кӯмак мекунад ва малакаҳои омӯзишӣ ва зеҳнии шуморо тақвият медиҳад.

Хӯроки солим ба шумо нерӯи бештар медиҳад, шуморо дар тӯли рӯз фаъол нигоҳ медорад, некӯаҳволии эмотсионалии шуморо дастгирӣ мекунад ва ҳатто ба беҳтар шудани реҷаи хоби шумо мусоидат мекунад.

Хӯроки солим бадани шуморо қавӣ ва солим нигоҳ медорад, ба шумо дар нигоҳ доштани вазни бадан кӯмак мерасонад, системаиро тақвият медиҳад ва саломатии умумии ҷисмонро беҳтар мекунад.

Хӯроки солим одатҳои солимро барои тамоми умр ташаккул медиҳад.

ОҚИЛОНА ГАЗАКҲОРО[1]

ИНТИХОБ НАМОЕД – АЗ ҶУМЛАИ МЕВАҲО, ЧОРМАҒЗ Ё ҶУРҒОТ!

Газакҳоро ба мактаб бо хуб биеред, то ҳангоми эҳсос намудани гуруснагӣ дар байни вақтҳои хӯрокхӯрӣ ё дар вақти танаффуси байни дарсҳо онҳоро истеъмол намоед.





Интихоб намоед:

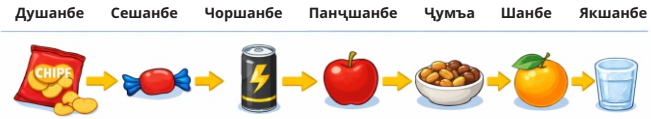
- Меваҳои тару тоза (себ, банан, буттамева, меваҳои хушк)
- Чормағзҳо ё донагиҳо (як кафи пурраи ин маҳсулот метавонад шуморо сер ва қавӣ нигоҳ дорад)
- Ҷурғот ё шир - барои устухонҳо ва мағзи сар хеле муфиданд

Аз инҳо худдорӣ намоед:

- Чипсҳо
- Қанду ширинихо
- Газакҳои хеле шӯр
- Маҳсулоти қаннодии бастабандишуда (кексҳо, булочкаҳои ширин, кулчақандҳо)

Ин маҳсулоти хӯрокворӣ метавонанд бомазза бошанд, аммо онҳо барои фаъолияти организм ва зеҳни шумо ҳангоми дар мактаб хондан, бозӣ кардан ва фаъолиятҳои ҳаррӯзаатон қувваи лозимаи дарозмуддатро таъмин намекунанд.

Бозии хурд



Ивазкунии оқилона



Ҳар рӯз дар давоми ҳамин ҳафта кӯшиш кунед, ки як хӯроки носолимро бо як хӯроки солим иваз намоед.

[1]Газак - хӯрок ё маҳсулоти ғизоии сабукест, ки дар байни хӯрокҳои асосӣ истеъмол карда мешавад.

РӮЗРО ҚАВӢ ОҒОЗ КУНЕД – ҲЕҶ ГОҲ ХӮРДАНИ НАҲОРИРО ФАРОМӮШ НАКУНЕД

Наҳорӣ ба майнаи шумо сӯзишворӣ барои фикр кардан ва ба организми шумо нерӯ барои ҳаракат карданро медиҳад.
Наҳорӣ ба шумо имкон медиҳад, ки миқдори зарурии ғизоро барои фаъолият ва рушди ҳаррӯзаи худ истеъмол кунед.

Агар гурусна намонед, шумо метавонед дар дарсҳо бодиққат иштирок намоед ва хуб бихонед.



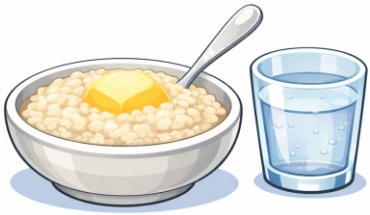
Инҳоро бисанҷед:

- Нони гандумӣ бо тухм ё панир
- Ҷави кӯфта (овсянка) бо меваҳо
- Шир, ҷурғот ё смузи

Наҳӯрдани хӯроки наҳорӣ метавонад боиси хастагӣ ва норасогии диққат гардад.

Бо нерӯи қавӣ рӯзро оғоз кунед — ғизои наҳориро ба қуввати фавқулоддаи худ табдил диҳед!

Далели ҷолиб:
Хонандагоне, ки ҳар рӯз наҳорӣ мехӯранд, дар мактаб беҳтар мехонанд ва барои варзиш ва фаъолиятҳои шавқовар нерӯи бештар доранд!



ОБ НӮШЕД – АЗНӮШОКИҲОИ ШАКАРДОР ДАСТ КАШЕД!

Об баданро сероб нигоҳ медорад, ба шумо кӯмак мекунад, ки дар дарс диққат дошта бошед, руҳияро беҳтар мекунад, нерӯи шуморо зиёд менамояд ва ҳатто ба солим нигоҳ доштани пӯстатон мусоидат мекунад! Интихоби об ба ҷои нӯшокиҳои ширин яке аз роҳҳои осонтарини таъмини тансиҳатии ҳаррӯзаи шумост.

Нӯшокиҳои газнок, нӯшокиҳои энергетикӣ ва шарбатҳои ширин дар таркибашон **қанди зиёд** доранд.



Оё медонистед, ки як истакон нӯшокии газнок (ба мисоли Кола, Спрайт, Фанта ва ғайра) тақрибан 6 қошуқча шакар дорад, ки метавонад ба дандонҳои шумо зарар расонад, он пас аз яку якбора зиёд шудани нерӯ метавонад хастагиро ба вуҷуд орад, боиси афзоиши вазн ва ҳатто ташнагӣ гардад?

Ба ҷисми худ ғамхорӣ намоед ва оби ошомидании табии нӯшед!



Беҳтар аст, агар инҳоро интихоб кунед:

- Оби нӯшокии одӣ - соддатарин ва беҳтарин интихоб аст
- Оби нӯшокии газнок - газдор, аст
- Оби нӯшокӣ бо омехтаи лимӯ, пудина ё буридаҳои бодиринг

Оё медонед? Бадани наврас дар асл монанди як зарфи обдори роҳгард аст — наврасони синни 10 то 19 сола, тақрибан аз 55% то 72% аз об иборатанд, дар ҳоле ки наврасони хурдтар бошад зиёдтар об доранд ва наврасони калонтар бошад, тақрибан 55-60% аз об иборатанд!

Маслиҳат: Ҳамеша зарфи бисеркарата (яъне шишагӣ, пулодӣ ва аз пластикаи безарар) бо худ бигиред ва онро зуд-зуд пур кунед!



Шакарро камтар истеъмол намоед!

Ҳафтаи гузашта чанд нӯшокии шириншуда нӯшидед, ҳисоб кунед.

Кӯшиш кунед, ки ҳафтаи ҷорӣ ин миқдорро то ба нисф кам кунед. Тағйироти хурд дигаргунии калон эҷод мекунанд ва шумо натиҷаашро зуд эҳсос мекунед!



МАНБАИ РУШД -
ХЎРОКИ РАНГОРАНГ (РАНГИНКАМОН) ВА ДУРУСТРО ИСТЕЪМОЛ НАМОЕД!

Организми шумо ба витаминҳо ва минералҳои зиёд ниёз дорад — ва онҳо рангоранг мебошанд!

	**Сурх**	Дили солим
	**Норинҷӣ - Зард**	Чашмони қавӣ ва нерӯ ва хушбахтӣ
	**Сабз**	Қуввати бадан
	**Бунафш**	Ҳифзи майнаи сар

Ҳар як хўрок бояд аз инҳо иборат бошад:

	**Сафедаҳо**	Гӯшт, моҳӣ, тухм, лӯбиёгӣ
	**Сабзавот**	Рангҳои хело зиёд
	**Карбогидратҳо**	Биринҷ, нон, макарон, картошка
	**Равғанҳои солим**	Чормағзҳо, донагиҳо

Оҳан ва калсийро фаромӯш накунед - онҳо ба мустаҳкам гардонидани мушакҳо ва устухонҳои шумо мусоидат мекунанд.

Хӯрокҳои хона беҳтаранд — дар таркибашон камтар намак, шакар ва равған доранд!

Кӯшиш кунед, ҳар рӯз хӯрокҳои иборат аз 4-5 рангро истеъмол намоед!



Тавсияҳои барои ғизо

Наврас бояд аз ҳар чор гурӯҳи асосии ғизо, навъҳои гуногуни хӯрокҳоро истеъмол кунад.

- Мева ва сабзавот (33%)
- Нон, биринҷ, картошка, макарон ва дигар хӯроки крахмалдор (33%)
- Гӯшт, моҳӣ, тухм, лӯбиё ва дигар манбаъҳои маҳсулоти ғайри ширии сафедаҳо (12%)
- Шир ва маҳсулоти ширӣ (15%)

Барои ба даст овардани мувозинати дуруст, аз табақи «Ғизои дуруст» истифода баред. Он нишон медиҳад, ки чӣ қадари хӯроки шумо бояд аз ҳар як гурӯҳи ғизо иборат бошад.

ГУРӮҲҲОИ ҒИЗОИ СОЛИМ ВА ЧАРО ОНҲО МУҲИМ ҲАСТАНД

Гурӯҳҳои ғизоҳо	Фоидаҳо
Моҳӣ, гӯшт, мурғ ва тухм 	Ин ғизоҳо дорои оҳан, руҳ, витамини B12 ва кислотаҳои чарбуи муҳим мебошанд. ▶ Тухмҳо дорои сафедаи баландсифат мебошанд. ▶ Руҳ масуниятро тақвият медиҳад. ▶ Витамини B-12 барои фаъолияти муқаррарии асабҳо мусоидат мекунад. ▶ Сафедаҳои босифат барои ташаккули организми қавӣ муҳиманд ва ба он барои ҳосили ферментҳо мусоидат мекунанд. ▶ Оҳан аз камхунӣ пешгирӣ мекунад ва барои рушди мағзи сар ёрӣ мерасонад.
Лӯбиёгиҳо: нахӯди сабз, лӯбиё, нахӯд, наск ва ғайра 	Нахӯди сабз, лӯбиё, нахӯди зард, наск ва ғайра аз сафеда, руҳ ва витамини B12 бой мебошанд. ▶ Онҳо нисбатан арзонтар мебошанд ва ба осонӣ дастрас карда мешаванд. ▶ Руҳ масуниятро тақвият медиҳад. ▶ Витамини B-12 барои фаъолияти муқаррарии асабҳо нақши муҳим дорад. ▶ Сафедаҳо барои ташаккул ёфтани бадани қавӣ муҳиманд ва ба он барои ҳосили ферментҳо мусоидат мекунанд.

Шир ва маҳсулоти ширӣ  	Шир, йогурт, панир аз сафеда, калсий ва фосфор ғанӣ мебошанд. ▶ Сафеда бадани моро ташаккул медиҳад. ▶ Калсий ва фосфор барои мустаҳкамӣ ва афзоиши устухонҳо ва дандонҳо муҳим ҳастанд.
Сабзавотҳои дорои ранги сабзи тира (торик) 	Карам, исфаноқ, сабзӣ, помидор ва ғайра. ▶ Онҳо аз витаминҳои А ва С ғанӣ мебошанд. ▶ Витамини А барои равшании биноии чашм мусоидат мекунад, масуниятро тақвият медиҳад ва бо ин роҳ моро аз гирифтор шудан ба бемориҳо пешгирӣ мекунад. ▶ Витамини С барои шифоёбии босуръати захмҳо ва пешгирии хунравии милки дандонҳо муҳим аст.
Меваҳо 	Банан, себ, мандарин, зардолу, ангур, харбуза, тарбуз, нок ва кивӣ аз витаминҳои А, С ва В6 ғанӣ мебошанд. ▶ Витамини А: биноии чашмро муҳофизат мекунад. ▶ Витамини С: ба шифоёбии бадани шумо ва қавӣ боқӣ мондан ёрӣ мерасонад. ▶ Витамини В6: Ба бадани шумо барои истифодаи неруӣ кӯмак мекунад ва кори майнаи сарро беҳтар мекунад

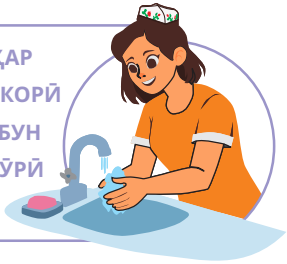
ДАСТҲОИ ТОЗА, ҒИЗОИ БЕХАТАР, БАДАНИ ҚАВӢ

Мехоҳед дар ҳар мавриди хӯрокхӯрӣ худро беҳтар эҳсос кунед? Бо дастони тоза ва аз хӯроки тоза оғоз намоед!

Тоза нигоҳ доштани дастон ва хӯрок ба организми шумо барои маводи ғизоиро хуб истифода бурдан кӯмак мекунад, системаи ҳозимаи шуморо солим нигоҳ медорад, нерӯ, диққат ва умуман некӯаҳволиро беҳтар мекунад.

Қоидаҳои одии беҳдошт, ҳар як хӯрокро боз ҳам бехатар, тару тозатар ва серғизотар мегардонанд.

ПЕШ АЗ ХӮРОКХӮРӢ ДАСТҲОЯТОНРО ШӮЕД - ДАСТОНИ ШУМО ҲАР РӮЗ БА ҲАЗОРҲО АШЁҲО МЕРЕСАД АЗ ТЕЛЕФОНҲО ВА МИЗҲОИ КОРӢ САР КАРДА ТО ТАҶҲИЗОТИ ВАРЗИШӢ. ШУСТАНИ ДАСТОН БО СОБУН МИКРОБҲОЕРО НЕСТ КАРДА МЕТАВОНАД, КИ ҲАНГОМИ ХӮРОКХӮРӢ МЕТАВОНАНД БА БАДАНИ ШУМО ВОРИД ШАВАНД.



Мева ва сабзавотҳоро пеш аз хӯрдан шӯед - Ҳатто меваҳое, ки намуди зоҳирияшон тоза менамоянд, метавонанд хок, микробҳоеро, ки дар роҳ ҷамъ мешаванд, бо худ дошта бошанд. Шустани онҳо дар зери оби тоза шуморо аз сироятҳои меъдаю рӯда муҳофизат мекунад ва ғизоро бехатар нигоҳ медорад.
Ҷойи хӯрокхӯрии худро тоза нигоҳ доред - Новобаста аз он, ки дар хона, дар мактаб ё дар берун хӯрок мехӯред, ҷойи хӯрокхӯриатонро тоза нигоҳ доред. Ин барои пешгирии воридшавии микробҳо ба хӯроки шумо мусоидат мекунад.
Аз зарфи об, пиёла ва қошуқи худ истифода баред – Доду гирифти асбобҳои шахсӣ бо дигарон метавонад дӯстона ба назар расад - аммо он боиси зуд паҳн шудани микробҳо гашта, метавонад шуморо ба беморӣ гирифтор намояд.
Хӯрокро бехатар нигоҳ доред - Нигоҳ доштани хӯрок дар зарфҳои тоза ба таъмини нигоҳдории таровати онҳо, ранг ва маззаи онҳо мусоидат мекунад ва интихоби маҳсулоти ғизонокро барои шумо боз ҳам беҳтар мегардонад.

Шустани дастҳоро ба як одати ҳаррӯза табдил диҳед — дастонатонро пеш аз истеъмоли ҳар хӯрок шӯед, то аз хӯрок бештар лаззат баред!

Фаъолият: Акнун навбати шумо аст, то қаҳрамони тозагӣ шавед!

1. Дирӯз чанд маротиба дастҳоятонро пеш аз хӯрокхӯрӣ шустед, ҳисоб кунед.

2. Имрӯз кӯшиш кунед, ки ин шумораро зиёд кунед — дастшӯиро барои ҳар хӯрок ва газак мақсад гузоред.

3. Мева ё сабзавотро пеш аз хӯрдан шӯед.

Одатҳои хурд тағйироти бузургеро ба вуҷуд меоранд — солимии меъда ва нерӯятон нигоҳ дошта мешавад!

БАДАНИ ХУДРО БИДОНЕД, РУШДИ ХУДРО ПАЙГИРӢ НАМОЕД!

Мехоҳед қавӣ, фаъол ва боэътимод бошед? Ба ИВБ (индекси вазни бадан)-и худ таваҷҷӯҳ намоед! ИВБ як ченаки одӣ аст, ки алоқамандии қад ва вазни шуморо нишон медиҳад. Ин барои фаҳмидани синну соли худ ва вазъи сиҳатиатон, кӯмак мекунад. Шахс бояд вазни бадани худро мутаносиб ба қадаш нигоҳ дорад.
Чӣ тавр онро чен мекунанд? Биёед ман инро ба шумо нишон диҳам!

Қадами 1: Қади худро чен кунед

Рост рӯбарӯ ба девор истода, аз калонсоле ё дӯстатон кумак пурсед. Онҳо қисми болои сари шуморо дар девор нишонагузорӣ карда, қади шуморо чен мекунанд.



Қадами 2: Вазни худро чен кунед

Дар болои тарозу истода вазни худро қайд кунед.



Қадами 3: ИВБ-и худро муайян намоед!

Барои муайян намудани ИВБ аз формулаи соддаи математикӣ истифода мебаред. Ин кор хеле осон аст!

Формулаи ИВБ
ИВБ = Вазн (кг) ÷ (Қад (м) × Қад (м))

Ё ба таври одӣ:
ИВБ = кг ÷ (м × м)

Вазни худро бо ҳисоби килограмм гирифта, онро ба қади худ бо ҳисоби метр ду маротиба тақсим мекунед. Ин мисли анҷом додани як амали математикиест барои фаҳмидани он, ки бадани шумо чӣ гуна рушд мекунад!

Мисоли одӣ
Агар вазни шумо 30 кг ва қади шумо 1.35 м бошанд:

Аввал, қади худро зарб кунед:
1.35 × 1.35 = 1.82

Баъд вазни худро ба ин рақам тақсим кунед:
30 ÷ 1.82 16.5
ИВБ-и шумо тақрибан 16.5 мешавад!

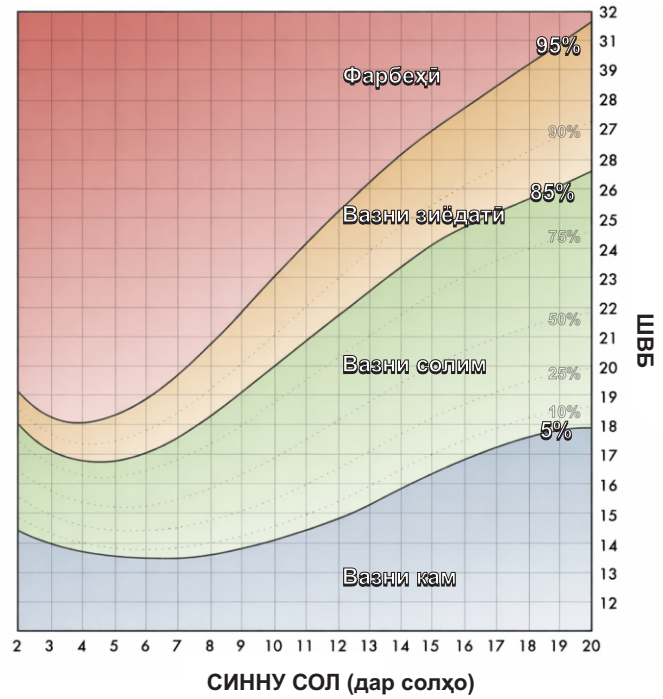


Қадами 4: Бо истифодаи ҷадвали ИВБ минтақаи рангаи ба худ дахлдорро муайян намоед

Ҷадвали ИВБ ба шумо нуқтаи мувофиқати қад ва вазнро нишон медиҳад (Ҷадвали 1). Акнун нишондиҳандаи қадро дар як тараф ва вазнро дар тарафи дигар ёбед ва ҷое, ки онҳо бо ҳам мепайванданд, ИВБ-и шуморо нишон медиҳад.

Агар дар қисмати сабз қарор дошта бошед, ИВБ-и мӯътадил аст.
Агар ИВБ дар қисмати зард ё норинҷӣ қарор дошта бошад, бо волидон ё кормандони тиб суҳбат кунед, то онҳо тавонанд шуморо роҳнамой кунанд.

Ҷадвали индекси вазни бадан



БО ВОЛИДАЙНИ ХУД МУҲОКИМА НАМОЕД

Бо падару модари худ дар бораи манфиатҳои ғизои хуб дар аёми наврасӣ сӯҳбат кунед.

Дар муҳокимаҳои худ мавзӯъҳои зеринро фаро гиред:

1. Фоидаҳои ғизои солим, ки дар саҳифаҳои 7-8 нишон дода шудаанд

2. Хӯрокҳои носолим, ки дар саҳифаҳои 2-3 номбар шудаанд

ЁДРАСКУНИҲО ВА БЕҲБУДИҲОИ МАН



Беҳбудиҳои худро дар робита бо амалҳои асосии ғизогирии наврасон дар ҷадвали зерин дарҷ намоед.

Пешравии ман:

Амал	Беҳбудӣ
Истеъмоли маҳсулоти ҳайвонотӣ	
Истеъмоли шир ва маҳсулоти ширӣ	
Истеъмоли лӯбиёгиҳо ва ғалладонагиҳо	
Истеъмоли меваҳо	
Дурӣ ҷустан аз истеъмоли ғизои носолим	
Нӯшидани оби нӯшокӣ	
Хӯрдани наҳорӣ ва газакҳо	
Шустани дастон	
Чен кардани ИВБ	