Food and Agriculture Organization of the United Nations

UNICEF барои ҳар як кӯдак

World Health Organization

WFP World Food Programme

UNITED NATIONS FOOD SYSTEMS COORDINATION HUB

JOINT SDG FUND

МИЛАЛИ МУТТАҲИД ТОҶИКИСТОН

ҒИЗОИ СОЛИМ БАРОИ НАВРАСОН

Дастурамал барои Роҳбарони ҷомеаи маҳаллӣ



Тавонмандсозии роҳбарони ҷомеаи маҳаллӣ ва дастгирии ғизохӯрии солим, инкишоф ва рушд дар миёни наврасон.


2
3
5
6



МУҚАДДИМА

Чаро ғизои наврасон муҳим аст?

Давраи наврасӣ – давраи аз 10 то 19 солагӣ бо ниёзҳои афзояндаи ғизоҳӯрӣ барои рушди босуръат тавсиф карда мешавад ва ин даврае аст, ки дар он одатҳои солим дар тӯли тамоми умр ташаккул меёбанд.

Дар тӯли 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.

Имрӯз, бисёре аз наврасон ғизои солимеро, ки барои умри дароз, солимӣ ва пурмаҳсулии давраи калонсолиашон заминаи қавӣ фароҳам меоранд,истеъмол намекунанд. Шумораи зиёди онҳо мунтазам субҳона намехӯранд, миқдори кофии мева, сабзавот, моҳӣ ва маҳсулоти ширирo истеъмол намекунанд ва зуд-зуд газакҳоеро[1] истеъмол мекунанд, ки дар таркибашон миқдори зиёди шакар, намак ва равғанҳои ғанишуда доранд.

21%
сабзавотро камтар аз як маротиба дар як рӯз истеъмол мекунанд

34%
меваро камтар аз як маротиба дар як рӯз истеъмол менамоянд



42%
ҳар рӯз нӯшокиҳои газдор менӯшанд

46%
ҳадди ақал як маротиба дар як ҳафта хӯрокҳои зудтайер ё фастфуд истеъмол мекунанд

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

Далелҳо нишон медиҳанд, ки одатҳои носолими ғизохӯрӣ дар байни духтарони навраси тоҷик зиёд ба назар мерасад. Ин ба истеъмоли камтари ғизоҳои ғанӣ аз витамини А ва истеъмоли зиёди ғизоҳои чарбудор, нӯшокиҳои шириншуда тавсиф карда мешаванд.

1 in 5 **Наврас ҳадди ақали гуногунии ғизороба назар намегирад.**

Дар ин давра, ғизои дуруст барои наврасон ва махсусан барои духтарони наврас ҷиҳати беҳтар шудани вазъи ғизои онҳо мусоидат мекунад. **Ғизои наврасон дар ташаккули насли нави тавонманд нақши муҳим мебозадмебозад.**

ЧӢ ГУНА РОҲБАРОНИ ҶОМЕА МЕТАВОНАНД ҒИЗОХӮРИИ НАВРАСОНРО ДАСТГИРӢ КУНАНД



Роҳбарони ҷомеа дар фароҳам овардани муҳитҳое нақши муҳим мебозад, ки дар онҳо наврасон метавонанд ба таври солим ва қавӣ ба воя расанд. Таъсир, маъруфият ва робитаи онҳо бо оилаҳо ба онҳо имконият медиҳанд, ки меъёрҳои ҷомеаро ташаккул диҳанд, рафтори солимро ташвиқ намоянд ва дастрасии беҳтарро ба хӯрокҳои серғизо дастгирӣ кунанд. Бо ташвиқу таблиғи паёмҳои мусбат, сафарбар кардани дастгирии ҷомеа ва таблиғи муҳити солимтари ғизо, роҳбарони ҷомеа ба он мусоидат мекунанд, ки наврасон роҳнамой ва имкониятҳои зарурирро барои инкишоф додани одатҳои солим дар тӯли ҳаёт дошта бошанд.

Паёмҳои солимро дар ҷомеа таблиғ кунед.

Дар вохӯриҳои ҷамъиятӣ, ҷамъомадҳои маҳалла ва чорабиниҳои маҳаллӣ ёдраскуниҳои содаро дар бораи ғизои солим, шустани дастон ва ҳаёти фаъол мубодила намоед.

Муҳити солимтари ғизоро ташвиқ кунед.

- Маҳсулоти маҳаллиро дар бозорҳо ва ҷойҳои ҷамъиятӣ таблиғ намоед, чунки маҳсулоти тару тоза ва серғизо ҳаст ва нархи дастрас дорад.
- Маҳсулоти серғизои маҳаллиро тавассути намоиши меваҳо, сабзавот, ғалладонаҳо ва хӯрокҳои анъанавӣ аз тариқи ярмаркаҳои ҷамъиятии маҳсулоти озуқаворӣ ташвиқ намоед.



БО ДИРЕКТОРҲОИ МАКТАБҲО ҶИҲАТИ МАНЪ КАРДАНИ ФУРӮШИ ҒИЗОҲОИ ЗАРАРОВАР ВА НӮШОКИҲОИ ШИРИНШУДА ДАР БИНОҲОИ МАКТАБ ҲАМКОРӢ КУНЕД ВА ВАРИАНТҲОИ СОЛИМТАРИ ҒИЗОРО ТАШВИҚ НАМОЕД.

Падару модарон ва парастороннро дастгирӣ кунед.

- Муҳокимаҳоро барои падару модарон якҷо бо ходимони дин дар бораи ғизои наврасон ташкил кунед.

ОИЛАҲОРО БАРОИ ТАЙЁР КАРДАНИ ХӮРОКҲОИ МУТАВОЗИН ВА ЭҶОДИ РЕҶАҲОИ ҒИЗОХӮРИИ СОЛИМ ДАР ХОНА ТАШВИҚ КУНЕД.



Бо мактабҳо ва кормандони соҳаи тандурустӣ ҳамкорӣ кунед.

- Бо омӯзгорон, ҳамшираҳои тибӣ ва мутахассисони маҳаллии соҳаи тандурустӣ барои тақвият додани паёмҳои пайдарпай дар бораи ғизова гигиена ҳамкорӣ кунед.

Фаъолиятҳои ҷавонон ва фазоҳои бехатарро дастгирӣ кунед.



- Чорабиниҳои варзишӣ, клубҳои ҷавонон ва барномаҳои сатҳи ҷомеаро барои ҷалб намудан ва фаъол нигоҳ доштани наврасон ташкил ва ташвиқ намоед

Муҳитҳои тоза ва дастгирикунандаи ҷомеаро ташвиқ кунед.

- Маҳаллаҳо ва фазоҳои ҷамъиятии бехатар ва тозаро тарғиб кунед, ки дар онҳо наврасон метавонанд ба таври солим биомӯзанд, бозӣ кунанд ва инкишоф ёбанд.
- Сокинон, аз ҷумла наврасонро барои тоза кардани ҳавлиҳо, кӯчаҳо, майдончаҳои бозӣ ва маконҳои ҷамъиятӣ сафарбар кунед. Муҳитҳои тоза ба зиндагии солимтар мусоидат намуда, фаъолияти ҷисмониро ташвиқ мекунанд.



Намоишҳои пухтупазро дар ҷомеа баргузор кунед – ғизои худро омода кунед.

- Кормандони соҳаи тандурустӣ ё мутахассисони ғизоро даъват кунед, то ки онҳо бо падару модарон ва наврасон дар бораи ғизои солим суҳбат кунанд.

ОШПАЗҲОИ МАҲАЛЛИРО БАРОИ НИШОН ДОДАНИ ТАРЗИ ОМОДА КАРДАНИ ХӮРОКҲОИ АРЗОН ВА СОЛИМ БО ИСТИФОДА АЗ МАҲСУЛОТИ МАҲАЛЛӢ ДАЪВАТ КУНЕД. НАВРАСОН МЕТАВОНАНД ДАР ТАШАККУЛИ МАЛАКАҲОИ АМАЛӢ ИШТИРОК НАМОЯНД.



Деҳқонони маҳаллӣ ва истеҳсоли маҳсулоти мавсимиро дастгирӣ намоед.

- Ҷомеаро барои харид кардан аз бозорҳои деҳқонони маҳаллӣ ташвиқ кунед ва истеъмоли маҳсулоти озуқавории мавсимӣ ва серғизоро таблиғ намоед, ки ба таври васеъ дастрас мебошанд.

Фарҳанги истифодаи оқилона ва ҳифзи обро дар ҷомеаҳо ва мактабҳо тақвият диҳед.

- Ташаббусҳоро барои беҳтар кардани дастрасӣ ба оби тозаи ошомиданӣ дар мактабҳо, масҷидҳо ва ҷойҳои ҷамъиятӣ дастгирӣ кунед ва обро ҳамчун нӯшокии асосӣ таблиғ намоед.



Ҳикояҳои мусбати муваффақияти ҷомеаро мубодила кунед.

- Оилаҳо, гуруҳҳои ҷавонон, мактабҳо ё шахсони ихтиёриро қайд намоед, ки барои ҳавасманд кардани дигарон таҷрибаҳои солимро намоиш медиҳанд.

Ба дигарон намунаи ибрат бошед

ИНТИХОБИ ҒИЗОҲОИ СОЛИМ, НӮШИДАНИ ОБ БА ҶОИ НӮШОКИҲОИ ШИРИН ВА ТАБЛИҒИ МАҲСУЛОТИ ОЗУҚАВОРИИ АНЪАНАВИИ ОДӢ ВА СЕРҒИЗО БАРОИ ҶАВОНОН ВА ОИЛАҲО НАМУНАИ ИБРАТ МЕБОШАНД.

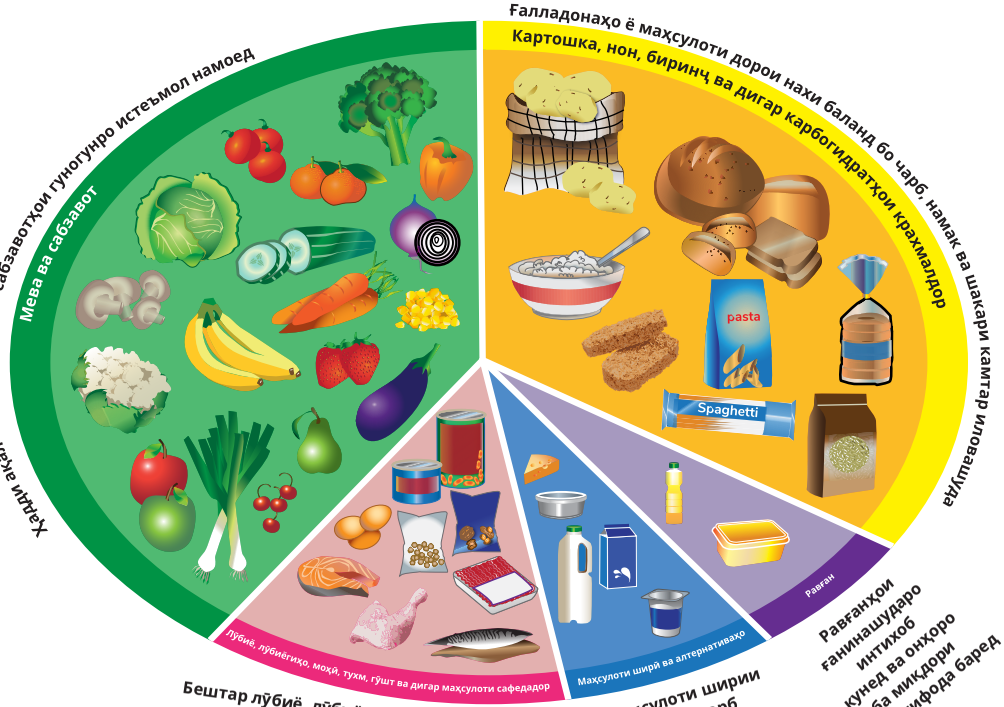


ГУРУҲҲОИ ҒИЗОИ СОЛИМ ВА ЧАРО ОНҲО МУҲИМ ҲАСТАНД

Гуруҳҳои ғизоҳо	Фоидаҳо
Моҳӣ, гӯшт, мурғ ва тухм 	Ин ғизоҳо дорои оҳан, руҳруҳ, витамини B12 ва кислотаҳои чарбуи муҳим мебошанд. ▶ Тухмҳо дорои сафедаи баландсифат мебошанд. ▶ Руҳ масуниятро (иммунитети) тақвият медиҳад ▶ Витамини B-12 барои фаъолияти муқаррарии асабҳо мусоидат мекунад ▶ Сафедаҳои босифат барои ташаккули бадани қавӣ муҳим мебошанд ва ба он имконият медиҳанд, ки ферментҳо ҳосил кунанд ▶ Оҳан аз камхунӣ пешгирӣ мекунад ва барои рушди мағзи сар ёрӣ мерасонад
Лӯбиёгиҳо: нахӯди сабз, лӯбиё, нахӯд, наск ва ғайра 	Нахӯди сабз, лӯбиё, нахӯд, наск ва ғайра аз сафеда, руҳ ва витамини B12 ғанӣ 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 ташаккули бадани қавӣ муҳим ҳастанд ва ба он имконият медиҳанд, ки ферментҳо ҳосил кунанд.

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 аз гирифтор шудан ба бемориҳо пешгирӣ мекунад. ▶ Витамини С барои шифоёбии 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 дар истифодаи энергия кумак намуда, кори мағзи сарро беҳтар мекунад.

ҒИЗОИ СОЛИМ ХЎРЕД, ТО ХУБ РУШД КУНЕД



Манбаъ: Хадамоти тандурустии ҷамъиятии Англия дар ҳамкорӣ бо Ҳукумати Уэлс, Ҳукумати Шотландия ва Агентии стандартҳои ғизо дар Ирландияи Шимолӣ.

70% БАДАНИ ИНСОНРО ОБ ТАШКИЛ МЕДИҲАД

24% УСТУХОН

75% МАҒЗИ САР

85% ХУН

80% ПЎСТ

90% ШУШҲО

75% МУШАКҲО

МАНФИАТҲОИ НЎШИДАНИ ОБ



МАШҚИ БЕҲТАР



КАМ КАРДАНИ ВАЗН



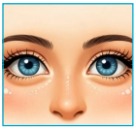
ФАЪОЛИЯТИ БЕҲТАРИ ГУРДАҲО



ЁРӢ БАРОИ ҲАЗМИ ҒИЗО



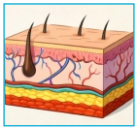
ШИФО ЁФТАНИ ДАРДИ САР



СЕРОБ НИГОҲ ДОШТАНИ ЧАШМОН



ТАНЗИМИ ҲАРОРАТИ БАДАН



ПЎСТИ СОЛИМТАР



НЕРЎИ БЕШТАР



Қуттии маслиҳат:

“Дастгирии ҷомеа ғизохӯрии солимро барои ҳар кӯдак осонтар мекунад”.