Food and Agriculture Organization of the United Nations

ЮНИСЕФ
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

Маслиҳатҳои амалӣ барои кормандони соҳаи тандурустӣ



Тавонмандсозии наврасон барои ҳар рӯз интихоб намудани ғизо ва нӯшокиҳои солим.

МУҚАДДИМА

ИН ДАСТУРАМАЛИ ҶАЙБӢ ИТТИЛООТИ МУҲИМ, МУХТАСАР ВА АМАЛИРО БАРОИ КОРМАНДОНИ СОҲАИ ТАНДУРУСТӢ ПЕШНИҲОД МЕКУНАД, КИ ОНҲО ҒИЗОИ НАВРАСОНРО ДАСТГИРӢ МЕКУНАНД. ОН НИЁЗҲОИ РУШД, АБЗОРҲОИ АРЗЁБӢ, МАШВАРАТДИҲӢ ВА ТАВСИЯҲОИ РАВОНАСОЗИРО ДАР БАР МЕГИРАД.

Давраи наврасӣ – давраи муҳим барои рушди ҷисмонӣ, инкишофи мағзи сар ва ташаккули рафторҳои ғизохӯрӣ дар тӯли тамоми ҳаёт мебошад.

Кормандони соҳаи тандурустӣ дар таблиғи одатҳои ғизои солим, пешгирии норасоии микроэлементҳо ва коҳиш додани хавфи вазни зиёдатӣ, фарбеҳӣ ва бемориҳои ғайрисироятӣ нақши муҳим бозӣ мекунанд.



Ин китобчаи ҷайбӣ **паёмҳои машваратии мухтасар ва амалиро** пешниҳод мекунад, ки бо **дастурамалҳои Созмони ҷаҳонии тандурустӣ (СҶТ) ва ЮНИСЕФ дар бораи ғизои** наврасон барои дастгирии маърифати тиббӣ, машваратҳои рӯзмарра ва машғулиятҳои мактабӣ мувофиқ мебошанд.

ФАҲМИДАНИ НАВРАСОН

Наврас: Шахси синни аз 10 то 19 сола аст. “Навраси синни барвақтӣ” ба шахси синни аз 10 то 14 сола ва “навраси синни ниҳоӣ” ба шахси синни аз 15 то 19 сола дахл дорад.

Давраи наврасӣ – давраи тағйироти босуръати ҷисмонӣ, маърифатӣ (когнитивӣ), иҷтимоӣ, эмотсионалӣ ва ахлоқӣ мебошад. Ин замони робитаи мутақобили бештар бо муҳити зист ва қабули идеяҳои нав аст. Ҳамчунин, ин замоне аст, ки ҳуввият, арзишҳо, қобилиятҳо ва муносибатҳо ташаккул меёбанд, аз ҷумла онҳое, ки метавонанд таҷрибаҳои саломатӣ, ғизоӣ ва ғизохӯрии шахсро дар тӯли тамоми ҳаёт ташаккул диҳанд. Давраи барвақти наврасӣ (10-14 сола) бо рушди балоғат, инкишофи ҷинсӣ ва мағзи сар бартарӣ дорад, дар ҳоле ки давраи дери наврасӣ (15-19 сола) бо рушди физиологии давомдор ва камолоти мағзи сар тавсиф карда мешавад.

Пас аз давраи тифлӣ, рушд дар давраи наврасӣ нисбат ба дигар давраҳои ҳаёт тезтар сурат мегирад (19, 20).



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



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



50% вазни устухонҳои калонсолии худро ташаккул медиҳанд.

Ҳамзамон, мағзи сари наврас рушд ва инкишофи бузургро аз сар - мегузаронад ва қисман аз омилҳои иҷтимоӣ, эмотсионалӣ ва рафторӣ ташаккул меёбад. Давраи наврасӣ, ки аксари вақтҳо ҳамчун равзанаи иловагии имкониятҳо барои рушд ва инкишоф дар чархаи (сикли) ҳаёт номида мешавад, имконияти беназиреро барои ҳалли мушкилоти ғизохӯрӣ, ки дар даҳсолаи аввали ҳаёт ба вуҷуд омадаанд ва инкишоф додани одатҳои ғизои солим ва дарозмуддат, инчунин тарзи ҳаёт (аз ҷумла дастрасӣ ба оби тоза, санитария ва гигиена, инчунин фаъолияти ҷисмонӣ) фароҳам меорад.

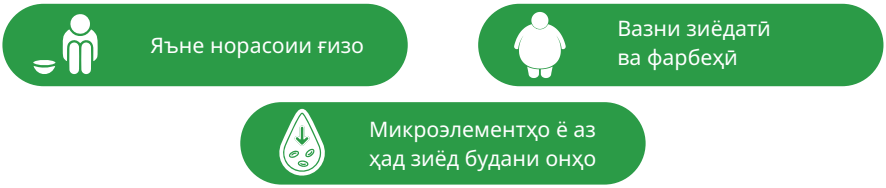
Давраи наврасӣ яке аз марҳилаҳои босуръат ва ташаккулдиҳандаи рушди инсон аст. Рушди хоси ҷисмонӣ, маърифатӣ, иҷтимоӣ, эмотсионалӣ ва ҷинсӣ, ки дар давраи наврасӣ сурат мегирад, таваҷҷуҳи махсусро дар сиёсатҳои соҳавӣ, барномаҳо ва нақшаҳои миллӣ вобаста ба рушд талаб мекунад.

Ҳолати ғизои наврасон (синни аз 10 то 19 сола) ба саломатии феълӣ ва ояндаи онҳо таъсири амиқ мерасонад. Парҳезии мунтазам ва солим,инчунин одатҳои дурусти ғизохӯрӣ дар ин давра метавонанд ба рафъи норасоии ғизоӣ ва рафъи сустшавии рушди мӯътадил, ки дар даҳсолаи аввали ҳаёт инкишоф меёбанд, мусоидат намояд. Ҳамчунин, онҳо метавонанд одатҳои носолимеро, ки ба паҳншавии бемориҳои ғайрисироятӣ (NCD) дар синни калонсолӣ оварда мерасонанд, маҳдуд созанд.Сармоягузорӣ ба саломатии наврасон фоидаи сегона дорад: саломатии беҳтар барои наврасон дар ҳоли ҳозир, барои ҳаёти ояндаи калонсолии онҳо ва барои фарзандони онҳо. Ниёз ба маводи ғизоӣ дар давраи наврасӣ барои қонеъ сохтани ниёзҳои балоғати ҷинсӣ афзоиш меёбад.
Омилҳои сершумор ба одатҳо ва рафторҳои ғизоии наврасон, аз ҷумла инкишофи мағзи сар ва фаҳмиши масъалаҳое таъсир мерасонанд, ки метавонанд ба саломатӣ, инчунин муҳити васеътари оилавӣ, иҷтимоию фарҳангӣ ва иқтисодӣ таъсир дошта бошанд, ки дар он наврас зиндагӣ мекунад, хӯрок мехӯрад, таҳсил, кор ва бозӣ мекунад (10-14).

Камғизоӣ (норасооии ғизоӣ) дар давраи наврасӣ дар се гурӯҳи васеи ҳолатҳо зоҳир мешавад: ғизои нокофӣ (лоғарӣ, қадпастӣ ё ғизои нокофии музмин ва лоғарӣ ё камвазнӣ); норасоии микроэлементҳо ё аз ҳад зиёд будани онҳо (истеъмоли нокофӣ ё аз ҳад зиёди витаминҳо ё минералҳо); ва вазни зиёдатӣ ё фарбеҳӣ. Фарбеҳӣ хавфи бемориҳои ғайрисироятии вобаста ба ғизо, ба монанди бемориҳои дил, сактаи мағзи сар, диабет ва баъзе навъҳои саратонро зиёд мекунад.

Истеъмоли нокофии ғизо аз ҷониби наврасон, ки боиси миқдор ва таносуби кам ё аз ҳад зиёди энергия, сафеда, витаминҳо ва минералҳо мешавад, бо норасоии микроэлементҳо, ба монанди камхунӣ ба сабаби норасоии оҳан, бемориҳои дарунравӣ, консентратсияи баланди глюкозаи плазма ҳангоми гуруснагӣ, фишори баланди хун, норасоии моддаҳои ғизоӣ пеш аз ҳомиладорӣ ва дар наврасони ҳомиладор, саломатии заифи модар ва натиҷаҳои ниҳоии таваллуд алоқаманд аст. Вазни зиёдатӣ ва фарбеҳӣ дар давраи наврасӣ, ки дар натиҷаи ғизои носолим ва фаъолияти нокофии ҷисмонӣ ба вуҷуд меояд, барои саломатии оянда, аз ҷумла бемориҳои ғайрисироятӣ, ба монанди диабет, гипертония, бемории ишемияи дил, сактаи мағзи сар, баъзе навъҳои саратонҳо ва апноэи обструктивӣ ҳангоми хоб хатар эҷод мекунад.

Ғизоҳои солим дар муҳофизат аз ҳамаи шаклҳои камғизой:



ва коҳиши хавфи бемориҳои дилу раг, диабети навъи 2 ва баъзе намудҳои саратон нақши муҳим доранд (61-63).



Ғизои солим миқдори кофии энергия, сафеда, витаминҳо ва минералҳоро (макро- ва микроэлементҳо) таъмин мекунад, ки тавассути истеъмоли маҳсулоти озуқаворӣ, ба монанди меваҳо, сабзавот, лӯбиёгиҳо, мағздонаҳо ва ғалладонаҳо ба даст меоянд; камтар аз 10% истеъмоли умумии энергия аз қандҳои озод дорад; камтар аз 30% истеъмоли умумии энергияро аз чарбиҳо дорад (чарбиҳои ғанинашуда нисбат ба чарбиҳои ғанишуда бартарӣ дода мешаванд ва бидуни трансчарбиҳо); ва истеъмоли ками намак (63, 64). Ғизоҳое, ки бояд пешгирӣ карда шаванд, мавридҳои зеринро дар бар мегиранд: ғизоҳое, ки аз чарбӣ ғанӣ мебошанд (чарбии ғанишуда ва трансчарбӣ), ғизоҳо бо иловаи натрий ва шакар (аз ҷумла нӯшокиҳои ширин) ва фастфудҳо бо сатҳи баланди энергия ва чарбӣ, инчунин натрий ва моддаҳои ғизоии дорои зичии паст.

ПАНҶ ГУРӮҲИ ҒИЗОҲО БАРОИ НАВРАСОН МУҲИМ МЕБОШАНД, ЗЕРО ОНҲО ЯКҶО МАҶМӮИ ПУРРАИ МОДДАҲОИ ҒИЗОИРО ТАЪМИН МЕКУНАНД, КИ БАДАН БАРОИ ЭНЕРГИЯ, АФЗОИШ, МАСУНИЯТ ВА САЛОМАТИИ УМУМӢ НИЁЗ ДОРАД.



Гурӯҳи ғизоҳо	Моддаҳои ғизоии таъминшаванда	Функсия барои бадан
Моҳӣ, тухм, мурғ, ҷигар, гӯшт 	**Гурӯҳи гӯштҳо:** ▶ Ин ғизоҳо манбаъи ғании оҳан, руҳ ва витамини B 12 мебошанд. ▶ Онҳо кислотаҳои чарбии муҳим ва сафедаи босифатро таъмин мекунанд.	▶ Оҳан аз камхунӣ пешгирӣ мекунад ва барои рушди мағзи сар мусоидат менамояд. ▶ Руҳ барои нигоҳ доштани масунияти мо муфид аст. ▶ Витамини B-12 барои фаъолияти муқаррарии асабҳо муҳим аст. ▶ Сафедаҳои босифат барои ташаккули бадан, афзоиш ва инкишоф зарур мебошанд.
Лӯбиёгиҳо: нахӯди сабз, лӯбиё, нахӯд, наск ва ғайра. 	▶ Ин ғизоҳо сафеда, витамини 12 ва энергияро таъмин мекунанд. ▶ Онҳо нисбатан манбаъи арзонтари сафеда ва микроэлементҳо мебошанд.	▶ Руҳ унсури муҳим барои нигоҳ доштани масуният аст. ▶ Витамини B-12 барои фаъолияти муқаррарии асабҳо муфид аст. ▶ Сафедаҳои босифат барои ташаккули бадан, афзоиш ва инкишоф зарур мебошанд.
Шир ва маҳсулоти ширӣ 	**Шир, йогурт, панир:** ▶ Онҳо сафеда, калсий ва фосфорро таъмин мекунанд.	▶ Онҳо барои афзоиш, мустаҳкамшавӣ ва нигоҳдории устухонҳо ва дандонҳо мусоидат мекунанд.

Сабзавотҳои сабзи тира 	**Сабзавоти сабзи тира ва баргдор:** брокколӣ, шибит, кашниҷ, ҷаъфарӣ (петрушка), исфаноҷ ва ғайра. **Сабзавоти решадор ва мевадор:** сабзӣ, помидор, каду ▶ Онҳо витаминҳои А ва С, фолатро таъмин мекунанд.	▶ Витамини А биноиро беҳтар мекунад ва системаи масунияти моро мустаҳкам намуда, моро аз сироятҳо пешгирӣ мекунад. ▶ Витамини С барои шифо ёфтани захмҳо ва барқароршавии бофтаҳо мусоидат мекунад. ▶ Фолат: навъи витамини В: Аз нуқсонҳои нойчаи асаб пешгирӣ мекунад.
Меваҳо 	Банан, лимӯ, харбуза, кивӣ ва ғайра. ▶ Ғизоҳои ин гурӯҳ аз витаминҳои А ва С ғанӣ мебошанд.	▶ Витамини А аз нобиноии шабона муҳофизат мекунад. ▶ Витамини С барои шифо ёфтани захмҳо ва барқароршавии бофтаҳо мусоидат мекунад.

ҒИЗОҲОИ ҒАНӢ АЗ МИКРОЭЛЕМЕНТҲО БАРОИ ҒИЗОИ СОЛИМ

Манбаъҳои ғизой ва мулоҳизаҳо барои ҷазбкунӣ	Микроэлементҳо
Оҳани гемӣ: гӯшт, паранда ва моҳӣ **Оҳани ғайригемӣ:** ғалладонаҳо, лӯбиёгиҳо, лӯбиё, мева ва сабзавот Оҳани гемӣ нисбат ба оҳани ғайригемӣ ба таври бештар самарбахш ҷаббида мешавад. Истеъмоли ғизоҳое, ки оҳани ғайригемӣ доранд, бо ғизоҳое, ки витамини С доранд, метавонад аз худ кардани оҳани ғайригемиро дар хӯрок беҳтар созад.	**Оҳан**  
Сабзавоти сабзи баргдор (карами чинӣ, брокколӣ, хардали (горчица) баргдор), моҳӣ ва маҳсулоти ширӣ Фикр накунанд ҳар хӯроке, ки калсий дорад, ҳатман манбаи хуби калсий барои организм аст. Гарчанде исфаноҷ ва лаблабу калсий доранд, организм калсийи онҳоро пурра ҷаббида наметавонад, зеро онҳо кислотаи оксалат доранд. Ғизоҳое, ки дорои сафедаи ҳайвонот ва/ё фитатҳо мебошанд (фитатҳо дар бештари ғизоҳои растанӣ, бахусус ғалладонаҳо ва лӯбиёгиҳо, нони бе хамиртуруш вуҷуд доранд), ҷаббиши калсийро маҳдуд мекунанд. Ғизоҳои дорои миқдори зиёди маҳсулоти ғизоии коркардшуда, ки дар таркибашон натрий доранд, калсийи камтар истеъмолшавандаро таъмин мекунанд, зеро натрий сабаби талафи калсий дар пешоб мешавад.	**Калсий** 

Сабзавоти баргдори сабз, сабзавоти решадор, лӯбиё ва нахӯди сабз, меваҳо аз растаниҳои токӣ (масалан, помидор, бодиринг, кадучаи сабз (кабачок), бодинҷон ва каду) ва меваҳои дарахтӣ	**Калий** 
Мағздонаҳо, лӯбиёгиҳо, ғалладонаҳо, тарбуз, марминҷон, тухмиҳо, садафмоҳиҳо (креветка), паранда, тухм, гӯшти сурх ва маҳсулоти ширӣ Истеъмоли фитатҳо (нигаред ба эзоҳ дар бораи калсий дар боло), ки дар ғизоҳое вуҷуд доранд, ки дар таркибашон гӯшти кам доранд ё тамоман надоранд, ҷаббиши руҳро маҳдуд мекунад. Иловаҳои оҳан ва калсий ҷаббиши руҳро коҳиш медиҳанд	**Руҳ** 
Сабзавоти рангоранг, меваҳои равғанӣ ва равғани нахли сурх Сироятҳои рӯда ва дарунравӣ, инчунин истеъмоли машруботи спиртӣ, ҷаббиши витамини А-ро маҳдуд мекунанд.	**Витамини А** 
Меваҳои ситрусӣ, қаламфури булғорӣ, лӯбиёи сабз, тути заминӣ, папайя, гуава, кивӣ, картошка, брокколӣ ва помидор	**Витамини С** 
Моҳии равғанӣ, ҷигар, зардии тухм, хамиртуруш ва занбӯруғҳо Манбаъи қавии витамини D офтоб аст	**Витамини D** 

ДАСТУРАМАЛИ МАШВАРАТӢ БАРОИ КОРМАНДОНИ СОҲАИ ТАНДУРУСТӢ ДАР БОРАИ ҒИЗОИ НАВРАСОН

Барои машварат бо наврасон аз методи ABC истифода баред:

A



Мушкилоти вуҷуддоштаи саломатӣ, оқибатҳои онҳо, таҷрибаҳои ҳозираи ғизохӯрӣ ва тарзи ҳаётро **пурсед** ва таҳқиқ намоед.

B



Дар бораи роҳиҳалҳо, ғизои дар сатҳи маҳал дастрас, имкониятҳо, хидматрасониҳо ва механизми дастгирӣ **фикр намоед.**

C



Бо истифода аз дастурамали зерин (бандҳои 1-8) наврасонро барои татбиқи таҷрибаҳои ғизои солим ва тарзи ҳаёти солим **омӯзиш диҳед.**

Эътимод ва фазои бехатарро эҷод кунед

- Аз тарзи муошират дӯстона ва бидуни танқид истифода баред.
- Ба фикру андешаҳои наврасон эҳтиром гузоред ва онҳоро барои изҳори нигаронӣ дар бораи ғизо, тасвири бадан ё фишори ҳамсолон ташвиқ намоед.
- Барои тақвияти эътимод махфиятро нигоҳ доред.

Бо истифода аз 5 гурӯҳи ғизоҳо, ғизои мутавозинро тарғиб кунед

- Истеъмоли ҳаррӯзаи меваҳо, сабзавот, ғалладонаҳо, сафедаҳо ва маҳсулоти ширӣ/алтернативаҳоро ташвиқ кунед.
- Фаҳмонед, ки хӯрокҳои мутавозин ба рушд, энергия, омӯзиш, кайфият ва масуният ёрӣ мерасонад.

Моддаҳои ғизоии асосиеро қайд кунед, ки дар давраи наврасӣ зарур мебошанд



Оҳан: Хастагиро пешгирӣ мекунад ва ба хунофарӣ мусоидат менамояд – махсусан барои духтарон муҳим аст.



Калсий ва витамини D: Дар солҳои авҷи рушд устухонҳоро мустаҳкам мекунад.



Витаминҳои A ва C: Масуният, биной ва саломатии пӯстро беҳтар мекунанд.



Сафеда: Инкишофи мушакҳо ва барқароршавии бофтаҳоро беҳтар мекунад.



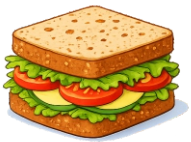
Чарбиҳои солим: Мағзи сарро инкишоф медиҳад.

Пешниҳодҳои амалиро дар бораи ғизо пешкаш кунед

- Ғизоҳои дастрас, ба монанди тухм, лӯбиё, маҳсулоти ширӣ, мағздонаҳо, меваҳо, сабзавот ва ғалладонаҳоро тавсия диҳед.
- **Идеяҳои содаи хӯрокро нишон диҳед: омлетҳо аз сабзавот, йогурт бо мева, сэндвичҳо аз ғалладона, шӯрбоҳо, мағздонаҳо ҳамчун газак[1].**









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

Мушкилоти маъмулии ғизои наврасонро ҳал намоед

- **Субҳона нахурдан:** Вариантҳои зуд, ба монанди мева, нон бо панир ё йогуртро пешниҳод кунед.
- **Фастфуди аз ҳад зиёд:** Ғизои солимро пешниҳод кунед, ба монанди ғизои обпаз ба ҷои бирёншуда, ва об ба ҷои нӯшокинӯшокии газдор.
- **Нигарониҳо дар мавриди тасвири бадан:** Саломатӣ, қувват ва энергияро тарғиб кунед – на фарбегиро.
- **Таъсири шабакаҳои иҷтимой:** Тафаккури интиқодиро дар бораи тамоюлҳои ғайривоқеии ғизоӣ ташвиқ кунед.

Ҳифзи солими тавозуни об дар организмро ташвиқ кунед

- Шарҳ диҳед, ки чӣ гуна таъмини организм бо об барои консентратсия, саломатии пӯст ва фаъолияти ҷисмонӣ ёрӣ мерасонад.
- Нӯшокиҳои ширин ва энергетикиро маҳдуд кунед.



ОБРО ҲАМЧУН НӮШОКИИ АСОСӢ ТАВСИЯ ДИҲЕД.

Падару модарон ва парастороно ҷалб кунед

- Дастгирии оиларо дар банақшагирии хӯрокҳо ва ғизоҳои солим ташвиқ кунед.
- Хӯрокҳои оилавиро ҳамчун имкониятҳо барои ташаккули одатҳои хуб таблиғ кунед.



Фаъолияти ҷисмониро тарғиб намоед

- Ҳадди аққал **60 дақиқа фаъолияти ҳаррӯзаро** (варзиш, пиёдагардӣ, рақс, бозиҳои фаъол) ташвиқ кунед.
- Шарҳ диҳед, ки чӣ гуна ҳаракат кардан кайфият, хоб ва муваффақиятро дар таҳсил беҳтар мекунад.

Ҳадафҳои хурд ва воқей гузоред

- Ба наврасон дар интихоби 1-2 ҳадафи сода дар як вақт ёрӣ расонед (масалан, ҳар рӯз хӯрдани мева, кам кардани нӯшокиҳои газдор, илова кардани сабзавот ба хӯроки шом).
- Барои эҷоди эътимод пешрафтро ситоиш кунед.

Пайгирӣ ва дастгирии давомдорро таъмин кунед

- Дар ҳар боздид ҳадафҳоро бознигарӣ кунед.
- Дастовардҳои мусбатро тақвият диҳед ва мушкилотро ҳал кунед.

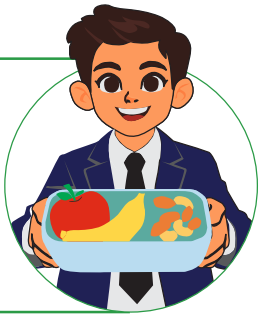
ПАЁМҲОИ АСОСИИ ҒИЗОХӮРӢ БАРОИ НАВРАСОН

1. Ҳар рӯз ҳадди ақал як хӯроке бихӯред, ки маҳсулотро аз ҳар 5 гурӯҳи ғизо дар бар гирад. Ин шуморо солим нигоҳ медорад ва ба шумо дар беҳтар шудани таҳсил ёрӣ мерасонад.

2. Боварӣ ҳосил кунед, ки дар як рӯз субҳона, хӯроки нисфирӯзӣ ва шом, инчунин як газаки иловагӣ истеъмол мекунед. Мунтазам анҷом додани ин кор ба шумо имконият медиҳад, ки хуб рушд кунед ва вазни муқаррарии баданро ба даст оред.

3.Пеш аз рафтан ба мактаб рафтан субҳона хӯред. Хӯрдани субҳона ба шумо ёрӣ мекунад, ки дарсҳои худро дуруст иҷро кунед ва дар таҳсил беҳтар бошед.

4. ГАЗАКҲО, БА МОНАНДИ МАҒЗДОНАҲО, НОН ВА МЕВАҲОРО БА МАКТАБ БАРЕД ВА ОНҲОРО ДАР ВАҚТИ ТАНАФФУС ИСТЕЪМОЛ НАМОЕД. ХӮРДАНИ ГАЗАКҲО БА ШУМО ИМКОНИЯТ МЕДИҲАД, КИ ДАРСҲОИ ХУДРО БИДУНИ ПАРЕШОН ШУДАН АЗ ЭҲСОСИ ГУРУСНАГӢ ПАЙГИРӢ КУНЕД ВА ДАР ТАҲСИЛ МУВАФФАҚИЯТИ БЕҲТАР ДОШТА БОШЕД.



5. Наврасонро ба истеъмоли навъҳои гуногуни ғизоҳо аз гурӯҳҳои гуногуни маҳсулоти озуқаворӣ ва рангҳо (рангинкамон) ҷиҳати истеъмоли кофии микроэлементҳои муҳим ташвиқ намоед.

- Ғизои гуногун истеъмоли кофии макро ва микроэлементҳои заруриро барои рушд, тақвияти масуният ва фаъолияти маърифатӣ (когнитивӣ) таъмин мекунад.
- Ғизоҳои ғанӣ аз меваҳо, сабзавот, ғалладонаҳо ва манбаъҳои сафеда аз камхунӣ, ғизои нокофӣ ва вазни зиёдатӣ пешгирӣ мекунанд.
- Истифодаи рангҳо роҳи сода ва самарбахши пешниҳоди гуногунии ғизоӣ ҳангоми машваратдиҳӣ аст.



- Ғизои мутавозин ва гуногун:
- **“Ғизои рангҳои гуногундоштаро бихӯред – бадани шумо ба ҳамаи рангҳо ниёз дорад!”**



6. ДАСТҲОЯТОНРО БО СОБУН ВА ОБ ДАР ТӮЛИ 20 СОНИЯ ПЕШ АЗ ХӮРОКХӮРӢ ВА ПАС АЗ РАФТАН БА ҲОҶАТХОНА БИШӮЕД. ИН ТАҶРИБА ШУМОРО СОЛИМ НИГОҲ МЕДОРАД ВА ШУМО БА ЭҲТИМОЛИ КАМТАР БА ДАРСҲО БА САБАБИ БЕМОРИҲО НАМЕРАВЕД.

7. Аз нӯшидани нӯшокиҳои газдор ва хӯрдани ғизоҳои шӯр ва серравған худдорӣ кунед, то ки саломатии худро нигоҳ доред.

8. Шохиси (индекси) вазни бадани худро дар ҳар се моҳ назорат кунед, то бисанҷед, ки оё шумо вазни дурустро нигоҳ медоред ё на.

9. Ба вариантҳои наҳории зуд ва мутавозин таъкид кунед, ки карбогидратҳо, сафедаҳо ва меваҳоро (масалан, нон бо панир, шӯла (каша) бо мева, йогурт бо ҷав) якҷоя мекунанд.

10. Аз истифодаи кулчақандҳо ё нӯшокиҳои газдор ҳамчун ивазкунандаҳо худдорӣ кунед.

11. Мактабҳо ва падару модаронро барои дастгирии одатҳои истеъмоли субҳона тавассути таъмини маърифати саломатӣ ва фаъолиятҳои рӯзмарраи хонагӣ ташвиқ кунед.

12. Оби одиро ҳамчун манбаъи асосии таъмини оби организм таблиғ кунед; аз истеъмоли нӯшокиҳои шакардор худдорӣ кунед.

ЧӢ ГУНА МЕТАВОН БА ПАДАРУ МОДАРОН ДАР БОРАИ ҒИЗОИ НАВРАСОН МАШВАРАТ ДОД

Барои машварат бо падару модарон аз методи ABC истифода баред:



- Мушкилоти вуҷуддоштаи саломатӣ, оқибатҳои онҳо,
- таҷрибаҳои ҳозираи ғизохӯрӣ ва тарзи ҳаётро пурсед ва таҳқиқ намоед.
- Дар бораи роҳиҳалҳо, ғизои дар сатҳи маҳал дастрас, имкониятҳо, хидматрасониҳо ва механизми дастгирӣ фикр кунед.
- Бо истифода аз дастурамали зерин (бандҳои 1-8) наврасонро барои татбиқи таҷрибаҳои ғизои солим ва тарзи ҳаёти солим омӯзиш диҳед.

1. Шарҳ диҳед, ки чаро давраи наврасӣ давраи муҳими ғизохӯрӣ аст

Падару модарон бояд фаҳманд, ки дар наврасон ниёзҳо барои мавридҳои зерин афзоиш меёбанд: оҳан (махсусан духтарон), калсий ва витамини D барои афзоиши устухонҳо, витамини A ва C барои масуният ва рушд, сафеда барои афзоиши мушакҳо. Вақте ки падару модарон “чаро”-ро медонанд, эҳтимоли зиёд вуҷуд дорад, ки онҳо одатҳои хонаводагиро тағйир диҳанд.

2. Падару модаронро барои таъмини хӯрокҳои мутавозин ва дастрас ташвиқ кунед

Ба онҳо нишон диҳед, ки чӣ гуна аз ғизоҳои маҳаллӣ ва арзонро барои тайёр кардани хӯрокҳои солим истифода баранд:

Сабзавот, меваҳо, маҳсулоти ширӣ/алтернативаҳо, ғалладонаҳо, лӯбиё, тухм, мағздонаҳо, гӯштҳои бидуни чарбӣ.



3. Ҷанбаҳои мусбати ғизоиро дар хона тарғиб кунед



- Нигоҳ доштани меваҳо ва газакҳои солим дар ҷои намоён ва дастрас.
- Кам кардани дастрасии нӯшокиҳои ширин ва ғизоҳои аз ҳад зиёд коркардшуда.
- Дар сурати зарурат, якҷо истеъмол кардани хӯрок – ин сифати ғизохӯриро беҳтар мекунад.
- Ғизоро ҳамчун воситаи ҷазо ё мукофот истифода набаред.

4. Мушкилоти маъмулии волидайнро ҳал кунед

Ба падару модарон дар ҳалли мушкилот кумак кунед, ба монанди: аз субҳона даст кашидани наврасон, истеъмоли аз ҳад зиёди ғизоҳои носолим, фишор вобаста ба ғизохӯрӣ дар шабакаҳои иҷтимоӣ, нигарониҳои эмотсионалӣ дар бораи ғизохӯрӣ ё тасвири бадан, пешниҳоди алтернативаҳои воқеӣ ва итминон додан ба падару модарон дар бораи он ки тағйироти хурд муҳим ҳастанд.

5. ОДАТҲОИ ПАДАРУ МОДАРОН БА НАВРАСОН ТАЪСИРИ ҚАВӢ ДОРАНД. ОНҲОРО БАРОИ МАВРИДҲОИ ЗЕРИН ТАШВИҚ КУНЕД: МУНТАЗАМ НӮШИДАНИ ОБ, БО ХӮРОК ИСТЕЪМОЛ КАРДАНИ САБЗАВОТ, ТАҶРИБА КАРДАНИ НАЗОРАТИ МЕЪЁРИ ҒИЗО, АЗ НИГОҲИ ҶИСМОНӢ ФАЪОЛ БУДАН.



6. Ба падару модарон муоширати мусбиро тарғиб намоед

Ба падару модарон мавридҳои зеринро фаҳмонед: худдорӣ кардан аз танқид намудани вазн ё шакли бадан, равона намудани суҳбат ба саломатӣ, қувват ва энергия, на ба намуди зоҳирӣ, пурсидани саволҳои кушода (масалан, “Ту кадом ғизоҳои солимро дӯст медорӣ?”), ситоиш кардани кӯшиш, на комил будан.

7. Ба падару модарон дар гузоштани ҳадафҳои оилавӣ ёрӣ расонед



Ҳар рӯз як мева ё сабзавот илова кунед



Иваз кардани нӯшокинӯшокии газдор бо об дар хӯроки шом



Тайёр кардани як хӯроки солим барои оила дар як рӯз



Маҳдуд кардани фастфуд то як маротиба дар як ҳафта.

8. Пайгирӣ ва дастгирӣ

Падару модаронро барои бознигариҳо ташвиқ кунед. Ба онҳо дар танзими ҳадафҳо ва қадрдонӣ кардани пешрафт ёрӣ расонед.

ПАЁМҲОИ АСОСӢ ДАР БОРАИ ҒИЗОИ НАВРАСОН БАРОИ ПАДАРУ МОДАРОН

1. Оё кӯдаки шумо ҳар рӯз ҳадди ақал як маротиба хӯрок мехӯрад, ки ҳар кадоме аз 5 гурӯҳи ғизоро дар бар мегиранд, то ки ӯ солим бошад ва дар таҳсил пешрафти беҳтар дошта бошад?



2. Кӯдак бояд ҳадди ақал се маротиба дар як рӯз хӯрок ва як газак истеъмол кунад. Оё кӯдаки шумо дар як рӯз се маротиба хӯроки муқаррарӣ ва як маротиба газаки дигар истеъмол кардааст? Ин ба фарзанди шумо имконият медиҳад, ки хуб икишоф ёбад ва вазни муқаррарии баданро нигоҳ дорад.

3. Боварӣ ҳосил кунед, ки кӯдаки шумо пеш аз рафтан ба мактаб субҳона хӯрад, зеро ин ба ӯ ёрӣ мерасонад, ки дарсҳои мактабии худро бодиққат пайгирӣ кунад.

4. ГАЗАКҲО, БА МОНАНДИ ЛӮБИЁ, НОН Ё БАНАНРО БАРОИ ФАРЗАНДОНАТОН ОМОДА КУНЕД, ТО КИ ОНҲОРО БА МАКТАБ БАРАНД ВА ДАР ВАҚТИ ТАНАФФУС ИСТЕЪМОЛ НАМОЯНД. ИН БА ФАРЗАНДОНИ ШУМО ЁРӢ МЕКУНАД, КИ ДАРСҲОИ ХУДРО БОДИҚҚАТ ПАЙГИРӢ КУНАНД ВА ДАР ТАҲСИЛ БЕҲТАР БОШАНД.



5. Кӯдакро ташвиқ намоед, ки пеш аз хӯрокхӯрӣ ва пас аз рафтан ба ҳоҷатхона дастҳояшонро бо собун ба муддати 20 сония бишӯянд, то саломатии худро нигоҳ дорад.

6. Ба кӯдаки худ ёрӣ расонед, ки аз нӯшидани нӯшокиҳои газдор, истеъмоли ғизоҳои шӯр ва чарбудор худдорӣ кунад, то ки ӯ солим бошад.

ЧӢ ГУНА МЕТАВОН ҒИЗОҲОИ ГУНОГУНРАНГРО ИСТЕЪМОЛ КАРД

Ранги ғизо	Намунаҳое, ки маъмулан дар Тоҷикистон дастрас ҳастанд	Ғизоҳои асосӣ / манфиатҳо барои саломатӣ
Сурх 	Помидор, гелос, себи сурх, тути заминӣ, анор, қаламфури сурх, тарбуз	**Ликопин, витамини С, антиоксидантҳо** - ба беҳтар шудани саломатии дил ва фаъолияти мағзи сар мусоидат мекунанд
Норанҷӣ - Зард 	Сабзӣ, зардолу, шафтолу, каду, хурмо, ҷуворимакка, банан, афлесун	**Бета-каротин (прекурсори витамини А)** - биноии хуб, пӯст ва фаъолияти масуниятро дастгирӣ мекунад
Сабз 	Исфаноҷ, гиёҳҳо (шибит, ҷаъфарӣ (петрушка), кашниҷ), нахӯди сабз, брокколӣ, кивӣ, карам, бодиринг, нок, себи сабз	**Оҳан, фолат, калсий, витамини К** - ташаккули хун, саломатии устухонҳо ва фаъолияти мушакҳоро дастгирӣ мекунад
Бунафш - Кабуд 	Бодинҷон, ангури сиёҳ, олу, тут, голубика, марминҷон, лаблабу	**Антотсианинҳо, антиоксидантҳо** - ҳуҷайраҳои мағзи сарро муҳофизат мекунанд ва системаи масуниятро тақвият медиҳанд
Сафед - Қаҳваранг 	Гулкарам, сир, пиёз, карами сафед, лӯбиё, мағздонаҳо, занбурӯғҳо, шалғамча ва пиёзи сабз.	**Калий, нах, флавоноидҳо** - сатҳи холестиринро кам мекунанд ва мустаҳкамии устухонро беҳтар мекунанд

Нақши корманди соҳаи тандурустӣ:

- Муоинаи наврасон (махсусан духтарон) барои камхунӣ ва омилҳои хавфи вобаста ба ғизо.
- Таъмини иловаҳои микроэлементҳо мувофиқи дастурамалҳои миллӣ.
- Тақвият додани машваратдиҳӣ дар бораи ғизохӯрӣ дар ҳар тамос – боздидҳо аз мактаб, рӯзҳои иммунизатсия ё муоинаҳои тиббӣ.
- Тафтиш намудани шохиси вазни бадани хонандагоне, ки қадпастӣ ё фарбеҳӣ доранд.
- Роҳнамоии наврасон ва падару модарон дар бораи чӣ гуна дуруст санҷидан ва тафсир кардани шохиси вазни бадан ҷиҳати дастгирии рушди солим ва пешгирӣ намудани хавфи ғизои нокофӣ ё фарбеҳӣ.
- Ба падару модарон панҷ категорияи ғизоҳоро шарҳ диҳед, ҳар гурӯҳи ғизо кадом витаминҳоро дар бар мегирад, кадом сафедаҳо ва карбогидратҳо ва кадом ғизоҳо онҳоро таъмин мекунанд.
- Намунаи ибрат бошед – интихобҳои солимро дар клиникаҳо ва фаъолиятҳои ҷамъиятӣ нишон диҳед.



Ғизои наврасон сармоягузорӣ дар рушди миллӣ аст. Наврасони солим имрӯз маънои аҳолии ояндаи солимтар, қавитар ва бештар самарбахшро доранд.

ШАРҲ ДОДАНИ САФЕДА, КАРБОГИДРАТҲО ВА ЧАРБӢ БА ПАДАРУ МОДАРОН ВА НАВРАСОН

1. Сафеда – маводи ғизоӣ аст, ки ба организм барои рушд, сохтани мушакҳо, барқарор кардани бофтаҳо ва нигоҳ доштани қувват ёрӣ мерасонад. Тақрибан 50% вазни бадан аз сафеда иборат аст ва он барои рушди наврас то чӣ андоза муҳим аст.
2.Карбогидратҳо манбаи асосии энергияи бадан мебошанд. Пас аз истеъмол кардани онҳо, организм онҳоро ба глюкоза табдил медиҳад, ки ба мағзи сар, мушакҳо ва фаъолиятҳои ҳаррӯза ғизо медиҳанд.

Намудҳои карбогидратҳо

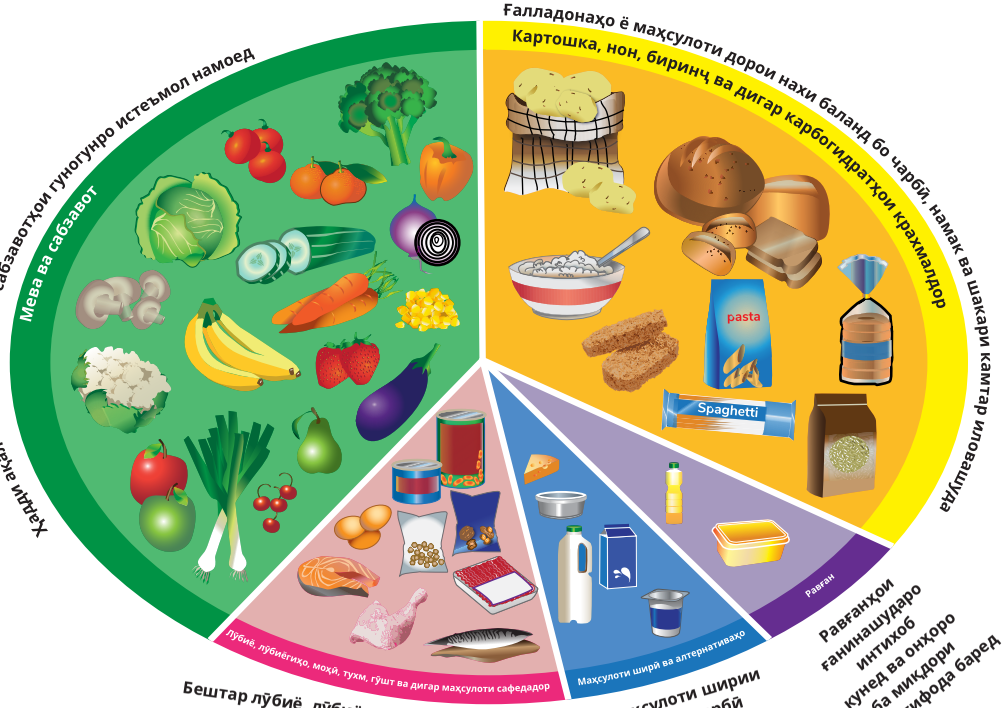
- Карбогидратҳои мураккаб (солим, энергияи дарозмуддат медиҳанд) Ғалладонаҳо, сабзавот, лӯбиё, картошка
- Карбогидратҳои сода (бояд маҳдуд бошанд) Ширинихо, нӯшокиҳои ширин, нони сафед

3. Чарбу барои организм муҳим аст, зеро он:

- энергия медиҳад,
- ба таъмини витаминҳои A, D, E, K ёрӣ мерасонад;
- рушди мағзи сар ва гормонҳоро беҳтар мекунад.

Категория	Ғизоҳое, ки онро дар бар мегиранд	Шарҳҳо барои наврасон
Сафеда	Гӯшт, мурғ, мурғи марҷон, моҳӣ, тухм, панир, йогурт, лӯбиё, наск, мағздонаҳо	Барои инкишоф ва барқароршавии мушакҳо зарур аст. **Духтарони 14-18 сола: 46 г/рӯз, писарон: 52 г/рӯз.**
Карбогидратҳо	Ғалладонаҳо (биринҷ, ҷав, нон, макарон), картошка, ҷуворимакка, лӯбиё, меваҳо, сабзавот; маҳдуд кунед : нӯшокиҳои ширин ва ширинихо	**Бояд 50-60% калорияҳои ҳаррӯзаро ташкил диҳад;** барои энергияи дарозмуддат ба карбогидратҳои мураккаб диққат диҳед.
Чарбиҳо	Моҳӣ (салмон, моҳии туна, мағздонаҳо, тухмиҳо, равғанҳои растанӣ (зайтун, офтобпараст); маҳдуд кунед: ғизоҳои бирёншуда	**Бояд 25-35% калорияҳоро ташкил диҳад;** барои инкишофи мағзи сар ва азхудкунии витаминҳо муҳим аст.

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.

ШОХИСИ (ИНДЕКСИ) ВАЗНИ БАДАН

Шохиси вазни бадан (ШВБ) – воситаи содаи муоина мебошад, ки вазни шахсро бо қади ӯ муқоиса мекунад, то ки ба кормандони соҳаи тандурустӣ барои муайян кардани мавридҳои зерин ёрӣ расонад: оё шахс камвазн аст, вазни солим дорад, вазни зиёдатӣ дорад ё фарбеҳ аст. Он бо истифода аз формулаи ШВБ = вазн (кг) ÷ қад ($м^2$) ҳисоб карда мешавад. ШВБ худ аз худ қадпастӣ ё фарбеҳиро ташхис намекунад, вале он ба муайян кардани наврасоне ёрӣ мерасонад, ки мумкин аст дар хавф ғизои нокофӣ, вазни зиёдатӣ ё фарбеҳӣ қарор дошта бошанд ва метавонанд ба арзёбии баъдӣ, машварат ё пайгирӣ ниёз дошта бошанд.

Формулаи ШВБ
ШВБ = Вазн (кг) ÷ (Қад (м) × Қад (м))
Ё танҳо:
ШВБ = кг ÷ (м × м)

Вазнро бо килограм чен кунед ва онро ба қад дар метр ду маротиба тақсим кунед.
Мисол : Агар вазни наврас 30 кг ва қади ӯ 1,35 м бошад:

- Аввал, қади ӯро зарб занед:

1,35 × 1,35 = 1,82

- Сипас, вазнро ба ин рақам тақсим кунед:

30 ÷ 1,82 16,5
ШВБ тақрибан 16,5 хоҳад буд!
Диаграммаи ШВБ-ро истифода баред ва минтақаи рангро пайдо намоед.
Диаграммаи ШВБ нишон медиҳад, ки қад ва вазн дар кучо бо ҳам мувофиқат мекунанд (Ҷадвали 1).

Танҳо қадро дар як тараф ва вазнро дар тарафи дигар пайдо кунед, ҷое, ки онҳо ба ҳам мебиеянд, ШВБ-ро нишон медиҳад.
Агар он дар минтақаи сабз бошад, ШВБ дар диапазони солим аст.
Агар ШВБ дар минтақаҳои зард ё норанҷӣ бошад, машваратдиҳӣ ва тағйир додани тарзи ҳаёт лозим аст.

Натиҷаро дуруст шарҳ диҳед

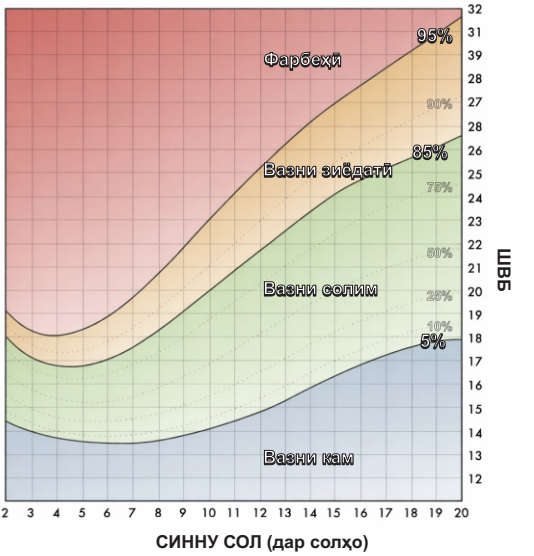
- Лоғарӣ / Лоғарии шадид: метавонад ғизои нокофӣ ё хавфи қадпастиро нишон диҳад; арзёбии баъдӣ зарур аст.
- Муқаррарӣ: тарзи афзоиши солим.
- Вазни зиёдатӣ / Фарбеҳӣ: хавфи афзояндаи мушкилоти саломатии вобаста ба ғизохӯрӣ; машваратдиҳӣ ва тағйир додани тарзи зиндагӣ зарур аст.

Иттилоотро барои машваратдиҳӣ истифода баред

Пас аз муайян кардани категория, кормандони соҳаи тандурустӣ бояд:

- Маънои онро ба падару модарон ва наврасон бо нармӣ ва равшану возеҳ шарҳ диҳанд.
- Ғизои солим, фаъолияти ҷисмонӣ ва ҳар гуна чораҳои зарурии баъдиро муҳокима кунанд.
- Мониторинги мунтазамро ташвиқ намоянд, зеро ШВБ бо рушди кӯдакон тағйир меёбад.

Ҷадвали 1: Диаграммаи Шохиси вазни бадан



Дастгирии наврасон ва падару модарони онҳо аз ҷониби шумо дар беҳтар кардани ғизохӯрӣ имрӯз ҷиҳати бунёди миллати солимтар ва хушбахттар барои фардо мусоидат хоҳад кард.