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

Дастурамал барои падару модарон ва парасторон



Ғизои солим барои солиму доно ва қавӣ ба воя расидани наврасон мусоидат мекунад.



МУҚАДДИМА

Чаро ғизои наврасон муҳим аст?

Давраи наврасӣ – давраи аз 10 то 19 солагӣ бо ниёзҳои афзояндаи ғизохӯрӣ 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 чарбидор, нӯшокиҳои шириншуда тавсиф карда мешаванд.

1 in 5 **Наврас ҳадди ақали гуногунии ғизоро ба назар намегирад.**

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

ШУМО ҲАМЧУН ВОЛИДАЙН БАРОИ ДАСТГИРИИ ҒИЗОИ НАВРАСИ ХУД ЧӢ КОР КАРДА МЕТАВОНЕД?

Падару модарон дар ташаккули одатҳои ғизохӯрӣ ва некӯаҳволии умумии кӯдакони худ нақши муҳим мебозанд. Дар ин давраи рушд ва афзоиши мустақилияти фарзанд, ҳавасмандсозӣ, роҳнамоӣ ва реҷаи ҳаррӯзаи шумо метавонанд ба интихоби ғизои наврас таъсири зиёд расонанд. Бо фароҳам овардани муҳити дастгирикунанда дар хона ва иштирок дар саломатӣ ва ғизои онҳо, шумо ҷиҳати гузоштани замина барои одатҳои солими фарзандонатон дар тӯли ҳаёташ мусоидат мекунед.

Ҳамчун волидайн, боварӣ ҳосил кунед, ки фарзанди навраси шумо:

Ҳар рӯз ҳадди ақал як хӯрок мехӯрад, ки аз ҳар панҷ гурӯҳи ғиз иборат аст ва ба ӯ дар нигоҳ доштани саломатии хуб ва таҳсили беҳтари вай дар мактаб ёрӣ мерасонад.

Ҳар рӯз се хӯроки муқаррарӣ ва як газаки солим истеъмол мекунад, то ӯ хуб ба воя расад ва вазни бадани солимро нигоҳ дорад.

БО ХУД ГАЗАКҲОИ СОДА ВА СОЛИМ МЕБАРАД – БА МОНАНДИ ЛӮБИЁ, НОН Ё БАНАН – БАРОИ ИСТЕЪМОЛ КАРДАН ДАР ВАҚТИ ТАНАФФУС ҶИҲАТИ ИНКИШОФИ ДИҚҚАТ ВА МУВАФФАҚИЯТ ДАР ТАҲСИЛ.



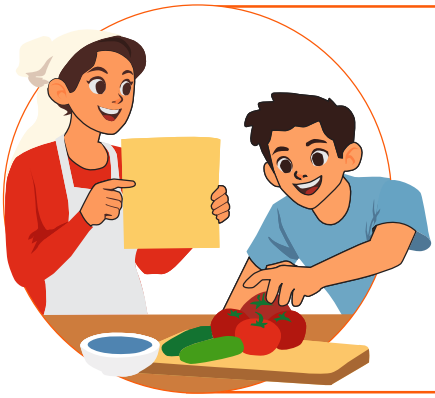
Пеш аз рафтан ба мактаб субҳона мехӯрад, зеро ин ба ӯ ёрӣ мекунад, ки ҳангоми дарсҳо бодиққат бошад ва диққатро нигоҳ дорад.

Барои ҳифзи саломатӣ ва пешгирӣ аз бемориҳо дастҳои худро бо собун ва об дар тӯли 20 сония пеш аз истеъмоли ғизо ва пас аз рафтан ба ҳоҷатхона мешӯяд.

Аз нӯшокиҳои шириншудаву газдор, газакҳои шӯр ва ғизоҳои дорои чарбуи зиёд худдорӣ мекунад, ки ба ӯ дар ташаккули одатҳои солим ва пешгирии мушкилоти саломатӣ дар оянда ёрӣ мерасонад.

Банақшагирӣ ва омодасозии хӯрок

Банақшагирии самарбахши хӯрок метавонад вақтро сарфа кунад, стрессро коҳиш диҳад ва ғизоимуносибро таъмин намояд. Дар поён баъзе стратегияҳое оварда шудаанд, ки бояд ба назар гирифта шаванд:



ТАРТИБ ДОДАНИ МЕНЮИ ҲАФТАИНА: ФАРЗАНДОНИ ХУДРО ДАР БАНАҚШАГИРИИ ХӮРОКҲО ҶАЛБ КУНЕД. ИН НА ТАНҲО ОНҲОРО ДАР БОРАИ ҒИЗОХӮРӢ ОГОҲ МЕКУНАД, БАЛКИ БА ОНҲО ЭҲСОСИ МАСЪУЛИЯТРО НИСБАТ БА ИНТИХОБИ ХӮРОКИ ХУД МЕДИҲАД.

Пухтупази гурӯҳӣ: Миқдори зиёди хӯрокҳои солимро омода кунед ва онҳоро ба қисмҳо ҷудо карда, ях кунонед. Ин имконияти дар ҳафтаҳои пуркорӣ тайер кардани хӯрокҳои серғизоро осон менамояд

Газакҳои солим: Газакҳои солим, ба монанди меваҳо, йогурт ва мағздонаҳоро захира кунед. Ба кӯдакон ёд диҳед, ки ҳангоми эҳсоси гуруснагӣ дар байни хӯрок интихоби оқилона намоянд.



Намунаи ибрат будан: Кӯдакон тақлидкор мебошанд. Агар онҳо бинанд, ки падару модар аз ғизоҳои солим лаззат мебаранд, эҳтимоли зиёд дорад, ки онҳо одатҳои монандро қабул кунанд.

Хӯроки оилавӣ: Якҷо истеъмол намудани хӯрок дар оила метавонад ба одатҳои беҳтари хӯрокхӯрӣ ва муҳокимаҳои боз дар бораи ғизохӯрӣ мусоидат кунад. Ҳар ҳафта ҳадди ақал чанд маротиба хӯрокро бо оила бихӯред.

Эҷодкор бошед: Ғизоҳои солимро бо ворид кардани онҳо ба ретсептҳои шавқовар ҷолиб созед. Масалан, аз асбоби махсус барои буридани печенеҳо ва меваю сабзавот истифода баред то шаклҳои шавқовар эҷод намоед.

Ҳалли мушкили инҷиқӣ ҳангоми хӯрокхӯрӣ: инҷиқӣ ҳангоми хӯрокхӯрӣ мушкили маъмулӣ аст. Дар поён баъзе стратегияҳо ҷиҳати ташвиқи ғизои гуногун оварда шудаанд:



Ғизоҳои навро тадриҷан ҷорӣ кунед. Ғизоҳои навро дар баробари ғизоҳои дӯстдошта пешниҳод кунед, то ки кӯдакон тавонанд онҳоро бисанҷанд.

Кӯдаконро ба пухтупаз ҷалб кунед. Ба онҳо имконият диҳед, ки дар ошхона ёрӣ расонанд. Ин метавонад дар онҳо ҳисси кунҷковиро нисбат ба ғизое, ки онро тайёр мекунанд, бедор намояд

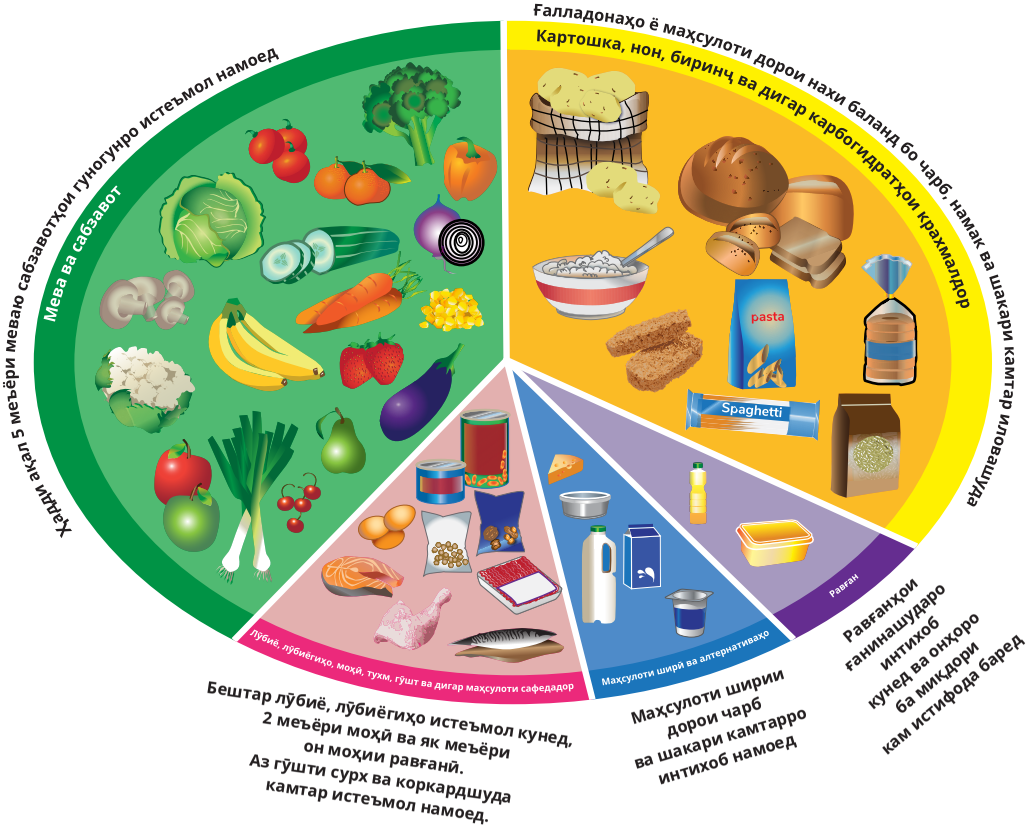
Аз фишор худдорӣ кунед. Онҳоро ба чашидани маззаи хӯрок бидуни маҷбур кардан ба хӯрдан ташвиқ кунед. Ин изтиробро дар вақти хӯрокхӯрӣ коҳиш медиҳад.

ГУРӮҲҲОИ ҒИЗОИ СОЛИМ. ЧАРО ОНҲО МУҲИМАНД

Гурӯҳҳои ғизоҳо	Фоидаҳо
Моҳӣ, гӯшт, мурғ ва тухм 	Ин ғизоҳо дорои оҳан, руҳ, витамини B12 ва кислотаҳои чарбии 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 истеҳсол 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 шахсро 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 дар истифодаи энергия кумак намуда, кори мағзи сарро беҳтар мекунад.

ҒИЗОИ СОЛИМ ХӮРЕД, 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

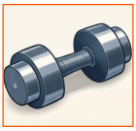
85% ХУН

80% ПЎСТ

90% ШУШҲО

75% МУШАКҲО

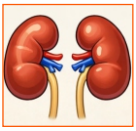
МАНФИАТҲОИ НЎШИДАНИ ОБ



МАШҚИ БЕҲТАР



КАМ КАРДАНИ ВАЗН



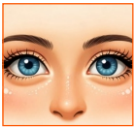
ФАЪОЛИЯТИ БЕҲТАРИ ГУРДАҲО



ЁРӢ БАРОИ ҲАЗМИ ҒИЗО



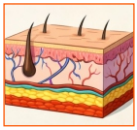
ШИФО ЁФТАНИ ДАРДИ САР



СЕРОБ НИГОҲ ДОШТАНИ ЧАШМОН



ТАНЗИМИ ҲАРОРАТИ БАДАН



ПЎСТИ СОЛИМТАР



НЕРЎИ БЕШТАР

НАҚШИ ФАЪОЛИЯТИ ҶИСМОНӢ

Ғизохӯрӣ танҳо як қисми саломатии умумии кӯдак аст. Фаъолияти ҷисмонӣ низ ба ҳамин андоза муҳим аст.

МАШҚҲОИ ҲАРРӮЗА: КӮДАКОН БОЯД ҲАР РӮЗ ҲАДДИ АҚАЛ 60 ДАҚИҚА БА ФАЪОЛИЯТИ ҶИСМОНИИ МУЪТАДИЛ Ё ШАДИД МАШҒУЛ ШАВАНД. ИН МЕТАВОНАД **БОЗӢ КАРДАН ДАР БЕРУН, ДУЧАРХАРОНӢ Ё ИШТИРОК ДАР НАМУДҲОИ СОЗМОНДОДАШУДАИ ВАРЗИШРО ДАР БАР ГИРАД.**



Маҳдуд кардани вақт дар пеши экран: Барои тарғиби тарзи ҳаёти фаъолтар, бозиҳои фаъолро ташвиқ кунед ва иҷрои фаъолиятҳоро ҳангоми нишастан маҳдуд намоед, ба монанди гузаронидани вақт дар пеши экран.

Саломатии равонӣ ва некӯаҳволӣ: Саломатии равонӣ ҷанбаи муҳими некӯаҳволии умумӣ мебошад. Дар поён чанде аз роҳҳое оварда шудаанд, ки волидайн метавонанд некӯаҳволии равонии кӯдакони худро дастгирӣ намоянд:

- Муошират ошкоро
- Эҷоди муҳите, ки дар он кӯдакон худро барои баён кардани фикр андешаҳояшон роҳат эҳсос мекунанд. Муошират мунтазам ва таваҷҷуҳ метавонанд ба онҳо дар баён кардани эҳсосоти худ кумак намоянд.

Шуурнокӣ ва оромиши зеҳнӣ: Ба фарзандатон методҳои бошуур ва оромиши зеҳниро, ба монанди нафаскашии чуқур ё дигар машқҳоро ҷиҳати кумак дар идоракунии стресс ва изтироб фаҳмонед.

Муносибатҳои мусбатро тарғиб кунед: Дӯстӣ ва робитаи мутақобили иҷтимоиеро ташвиқ кунед, ки саломатии эмотсионалиро дастгирӣ мекунанд. Малакаҳои иҷтимоӣ барои баланд бардоштани сатҳи муқовиматпазирӣ муҳим мебошанд.

ҲАЛЛИ МУШКИЛОТ

Волидайн аксари вақтҳо дар нигоҳ доштани ғизохӯрӣ ва некӯаҳволии кӯдакони худ бо мушкилот рӯ ба рӯ мешаванд. Дар поён баъзе монеаҳо ва роҳиҳалҳои маъмулӣ оварда шудаанд.

Серкорӣ: Хӯрокҳоро пешакӣ ба нақша гиред ва рӯзҳои истироҳатро барои тайёр кардани хӯрок истифода баред. Ретсептҳои зуд ва солим метавонанд дар тӯли ҳафта вақтро сарфа кунанд.

Хӯрокхӯрии эҳсосотӣ: Ба кӯдакон фарқи байни нишонаҳои гуруснагии воқеӣ ва ангезаҳои эҳсосиро омӯзонед. Стратегияҳои алтернативии мубориза бо эҳсосотро ташвиқ намоед: Барои рафъ кардани стресс ё дилгирӣ ба кӯдакон роҳҳои дигар, аз қабили бозӣ, варзиш, суҳбат бо наздикон, расмкашӣ ё машғулиятҳои дӯстдоштаашонро пешниҳод кунед

ФИШОР АЗ ҶОНИБИ ҲАМСОЛОН:
КӮДАКОН МУМКИН АСТ АЗ ҶОНИБИ ҲАМСОЛОНАШОН ДАР ИНТИХОБИ ХӮРОК МАВРИДИ ТАЪСИР ҚАРОР ГИРАНД. ОНҲОРО БАРОИ ИНТИХОБҲОИ СОЛИМ ТАВАССУТИ ТАЪКИД КАРДАНИ МАНФИАТИ ҒИЗОИ СОЛИМ ТАШВИҚ НАМОЕД ВА БА ОНҲО ДАР ЭҶОДИ ЭЪТИМОДАШОН ЁРӢ РАСОНЕД.



РЕТСЕПТҲОИ (ТАРЗИ ТАЙЁР КАРДАНИ) ҒИЗОИ СОЛИМ

Мошкичирӣ

Хӯроки анъанавии тоҷикӣ аст, ки аз сафеда, нах ва энергия ғанӣ мебошад ва барои наврасони синну соли мактабӣ ба таври идеалӣ мувофиқ аст.

Таркиб (4 ҳисса (порсия)):

1. 
1 пиёла мош

2. 
1 пиёла биринҷ

3. 
1 пиёзи андозаи миёна, майда резакардашуда

4. 
2 қошуқ равғани растанӣ

5. 
Намак аз рӯи таъм

6. 
Ихтиёрӣ: як кафча зира ё мурчи сиёҳ

7. 
Мувофиқи тамъ: як қошуқ йогурт

Тарзи омода кардан:

1



Мошро бишӯед ва онро дар об то нарм шуданаш ҷӯшонед (тақрибан 25-30 дақиқа).

2



Биринҷи шусташударо ба дег илова кунед ва то нарм шудани ҳам биринҷ ва ҳам мош пухтанро идома диҳед.

3



Дар тоба ё деги алоҳида, равғанро гарм кунед ва пиёзро то ранги зард бирён кунед..

4



Пиёзро (ва маводи хушбӯкунандаи ихтиёрӣ) ба дег илова кунед ва хуб омехта намоед.

5



Панҷ дақиқа пазед, намак илова кунед.

6



Дар ҳолати гарм пешкаш кунед.

Чаро он барои наврасон хуб аст:

- Мош сафеда ва оҳанро таъмин мекунад, ки афзоиш ва нерӯро дастгирӣ менамояд.
- Биринҷ энергияи дарозмуддат таъмин мекунад, махсусан барои рӯзҳои мактабӣ муҳим аст.
- Ҳазм кардани он осон аст ва хуб сер мекунад.

РЕТСЕПТҲОИ (ТАРЗИ ТАЙЁР КАРДАНИ) ҒИЗОИ СОЛИМ

Қаймоқ ва омлети сабзавот (омлети сабзавот бо қаймоқ)

Субҳонаи зуд ва ғанӣ аз моддаҳои ғизоӣ, ки фаъолияти мағзи сар ва диққатро дастгирӣ мекунад.

Мавод (2 ҳисса):

1. 

3 дона тухм

2. 

2 қошуқ қаймоқ (қаймоқи тару тоза) ё шир

3. 

½ пиёз, резакардашуда

4. 

1 помидор, резакардашуда

5. 

Намак мувофиқи таъм

6. 

1 қошуқ равған

7. 

1 қаламфури сабз ё исфаноқи хурд, резакардашуда

8. 

Ихтиёрӣ: гиёҳҳои тару тоза (шибит ё гашниҷ)

Тарзи омода кардан:

1



Тухмҳоро бо қаймоқ (ё шир), намак ва қаранфул лат занед.

2



Пиёз ва сабзавотро дар равғани растанӣ дар тӯли 2-3 дақиқа бирён кунед.

3



Омехтаи тухмро ба рӯи сабзавот резед.

4



Дар оташи паст то пухтани омлет пазед.

5



Гиёҳҳоро дар болои омлет пошед ва бо нон дар ҳолати гарм пешкаш кунед.

Чаро он барои наврасон хуб аст:

- Тухм протеини баландсифатро барои рушди мушакҳо ва мағзи сар таъмин мекунад.
- Сабзавот дорои витаминҳо ва минералҳои зарурӣ барои масуният ва диққат мебошад.
- Қаймоқ ё шир зичии калорияи солимро зиёд мекунад, ки барои наврасони инкишофёбанда муфид аст.



БА ЁД ДОШТА БОШЕД: ҲАР ТАЛОШЕ, КИ ШУМО АНҶОМ МЕДИҲЕД, НОВОБАСТА АЗ ОН КИ ОН ЧӢ ҚАДАР ХУРД АСТ, БА КӮДАКИ ШУМО БАРОИ ҚАВИТАР ВА СОЛИМТАР БА ВОЯ РАСИДАН ВА ДОШТАНИ ЭЪТИМОДИ БЕШТАР ДАР ИНТИХОБҲОИ ХУБ ЁРӢ МЕРАСОНАД.

Бо риояи пайдарпайӣ, таъмини ҳавасмандӣ ва намунаи ибрати мусбат будан, шумо ба навраси худ дар ташаккули одатҳои солим ёрӣ мерасонед, ки дар тӯли ҳаёт боқӣ мемонанд. Ҳар қадами хурд, хоҳ банақшагирии хӯроки одӣ, хоҳ интихоби газакҳои серғизо ё дастгирии фаъолияти ҷисмонии ҳаррӯза бошад, фарқияти назаррасро эҷод мекунад. Роҳнамоии имрӯзаи шумо ба навраси