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

Дастур барои омӯзгорони наврасон



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.

НАҚШИ МУАЛЛИМОН ДАР ТАБЛИҒИ ҒИЗОИ СОЛИМ ДАР БАЙНИ НАВРАСОН ВА ВОЛИДОНИ ОНҲО

Омӯзгорон дар тақвияти ҳамкории мактаб бо оилаҳо ва ҷомеаи васеътар нақши муҳим мебозанд. Омӯзгорон бо ҳамкории зич бо кормандони соҳаи тандурустӣ, ҷомеа,ходимони дин ва бо мубодилаи паёмҳои оддӣ оид бағизо бо донишҷӯён ва волидон метавонанд ба беҳтар шудани одатҳои ғизохӯрӣ ва некӯаҳволии умумии наврасон мусоидат кунанд.
Омӯзгорон метавонанд бо иҷрои чанд вазифа нақши муҳимро бозанд.

Роҳнамоии донишҷӯён барои беҳтар кардани гуногунии ғизо ва сифати он

- Ба наврасон тавсия диҳед, ки ҳангоми танаффус хӯрокҳои одӣ ва солим, - ба монанди чормағз, нон ё банан бо худ гирандва волидонро ташвиқ кунед, ки ба онҳо барои бастабандии онҳо ёрӣ расонанд.
- Ба донишҷӯён хотиррасон кунед, ки се маротиба хӯроки муқаррарӣ ва як газаки солим истеъмол кунанд ва волидонро ташвиқ кунед, ки ин тартибро дар хона дастгирӣ намоянд.

НАВРАСОНРО ТАШВИҚ КУНЕД, КИ ҲАР РӮЗ АЗ ҲАР ПАНҶ ГУРӮҲИ ХӮРОКВОРӢ ХӮРОК БИХӮРАНД ВА ШАРҲ ДИҲЕД, КИ ЧАРО ГУНОГУНИИ ҒИЗО МУҲИМ АСТ.



Тарғиби интихоби ғизои солим

- Донишҷӯёнро ташвиқ кунед, ки реҷаи истеъмоли ғизоро риоя намоянд ва ба роҳ надиҳанд.
- Хӯрокҳои маҳаллии гуногуни мавсимиро, ки дастрасанд ташвиқ намоед.
- Хонандагонро ташвиқ намоед ки дар давоми рӯз оби бисер нӯшанд. Ба наврасон Ба наврасон ғизои солим ва интихоби онро омӯзед ва оилаҳоро ташвиқ кунед, то ин интихобро дар хона тақвият диҳанд.
- Ба хонандагон тавсия диҳед, ки давоми рӯз оби одии тозаро нӯшанд.

НАВРАСОН ВА ВОЛИДОНИ ОНҲОРО БАРОИ МАҲДУД КАРДАНИ ҒИЗОИ НОСОЛИМ, АЗ ҚАБИЛИ НӮШОКИҲОИ ШИРИНШУДА, НӮШОКИҲОИ ГАЗНОКИ ШИРИНШУДА, ГАЗАКҲОИ ШӮР ВА ХӮРОКҲОИ ДОРОИ РАВҒАНИ ЗИЁД РОҲНАМОӢ КУНЕД.



Тақвияти қоидаҳои гигиенаи шахсӣ

- Ба донишҷӯён хотиррасон кунед, ки пеш аз хӯрокхӯрӣ ва баъд аз истифодаи ҳоҷатхона дастҳои худро бо собун ва об ҳадди аққал 20 сония бишӯянд.
- Таъкид кунед, ки риояти гигиена ҷисми онҳоро аз бемориҳо муҳофизат мекунад.

ОНҲОРО ТАШВИҚ КУНЕД, КИ МЕВА ВА САБЗАВОТРО ПЕШ АЗ ХӮРДАН БИШӮЯНД, ТО БЕМОРИҲОИ СИРОЯТИРО ПЕШГИРӢ НАМОЯНД.



Чорабиниҳои «Ҳафтаи солим» ё «Рӯзи ғизо»-ро ташкил кунед.

- Аз дарсҳои таълими меҳнат истифода бурда ба писарону духтарон тарзи тайёр кардани хӯрокҳои солимро омӯзонед.
- Мутахассиси ғизоро даъват кунед, то бо наврасон дар бораи ғизои солим ва интихоби хӯрокҳои серғизо сӯҳбат кунад.



ТАШКИЛ НАМУДАНИ ЧОРАБИНИҲО, КИ БА ҒИЗОИ СОЛИМ, ГИГИЕНА, ФАЪОЛИЯТИ ҶИСМОНӢ ВА НЕКӮАҲВОЛӢ НИГАРОНИДА ШУДААНД, БО ИШТИРОКИ НАВРАСОН, ВОЛИДОН, КОРМАНДОНИ МАКТАБ ВА СОҲАИ ТАНДУРУСТӢ.

Дар мактабҳо «Гӯшаи ғизои солим барои наврасон»-ро ташкил намоед

- Ҷоеро муайян кунед, ки дар он наврасон тавонанд дар бораи ғизои солим маълумот гиранд, имконоти газакҳои солимро бинанд ва дар намоишҳои одии пухтупаз иштирок кунанд.

Дастгирии омӯзиш ва интихоби тарзи ҳаёти солим



- Ҳам писарон ва ҳам духтарони наврасро ташвиқ кунед, ки дар ҳама дарсҳо иштирок кунанд ва дар омӯзиши ҳаррӯзаи худ фаъол бошанд.
- Онҳоро барои иштирок дар клубҳои мактабӣ, варзиш ва дигар фаъолиятҳои беруназсинфӣ, ки эътимод, малакаҳои роҳбарӣ ва одатҳои тарзи ҳаёти солимро инкишоф медиҳанд, ҳавасманд гардонед.

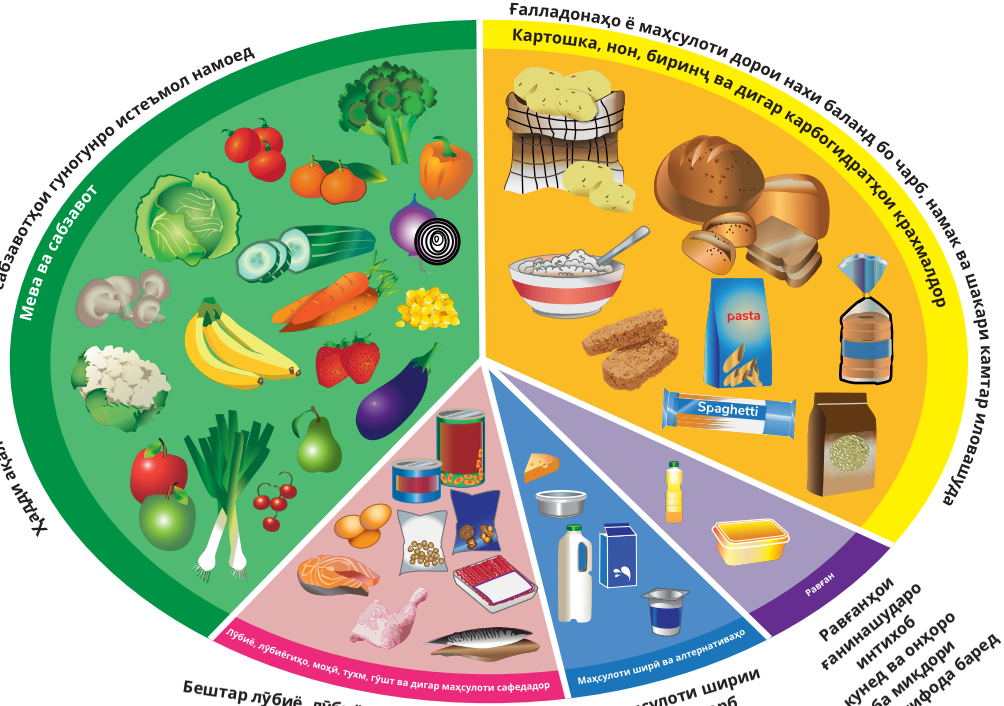
ФАЪОЛИЯТИ МУНТАЗАМИ ҶИСМОНӢ ВА МАШҚҲОРО ҲАМЧУН ҚИСМИ МУҲИМИ НЕКӮАҲВОЛИИ УМУМИИ ОНҲО ТАРҒИБ КУНЕД.

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 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 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 ХЎРЕД, ТО ХУБ РУШД КУНЕД



Маҳсулоти ширии дорои чарб ва шакари камтарро интихоб намоед

Равғанҳои ғанинашударо интихоб кунед ва онҳоро ба миқдори кам истифода баред

Бештар лӯбиё, лӯбиёгиҳо истеъмол кунед, 2 меъёри моҳӣ ва як меъёри он моҳии равғанӣ. Аз гӯшти сурх ва коркардшуда камтар истеъмол намоед.

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



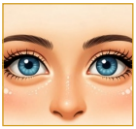
ФАЪОЛИЯТИ БЕҲТАРИ ГУРДАҲО



ЁРӢ БАРОИ ҲАЗМИ ҒИЗО



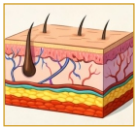
ШИФО ЁФТАНИ ДАРДИ САР



СЕРОБ НИГОҲ ДОШТАНИ ЧАШМОН



ТАНЗИМИ ҲАРОРАТИ БАДАН



ПЎСТИ СОЛИМТАР



НЕРЎИ БЕШТАР


2
3
5
6

Маслиҳат барои муаллимон:

- Намунаи рафтори солим дар мактабҳо ва чорабиниҳои ҷамъиятӣ бошед
- Дар дарсҳо ва фаъолиятҳои беруназсинфӣ таълим оиди ғизоро дохил намоед
- Дар ҷамъомадҳои маҳаллӣ, вохӯриҳои волидон ва чорабиниҳои ҷамъиятӣ муҳокимаҳо оид ба ғизоро ташкил кунед