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 ходимони динӣ



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 навъҳои ғизоҳои 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 шириро истеъмол намекунанд ва зуд-зуд хуришҳоеро 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.

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, ширин ва нӯшокиҳо тавсиф карда мешаванд.

1 in 5 **Наврас ҳадди ақал гуногунии ғизоро ба назар намегиранд.**

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

ХОДИМОНИ ДИН: ЁРӢ БА НАВРАСОН БАРОИ СОЛИМ ВА НЕРӮМАНД БА ВОЯ РАСИДАНИ ОНҲО

Ходимони дин дар ташаккули арзишҳо, одатҳо ва некӯаҳволии наврасон нақши муҳим мебозанд. Роҳнамой ва намунаи шумо метавонад ба оилаҳо барои афзалият додан ба ғизохӯрии солим ва интихоби тарзи ҳаёти мусбат илҳом бахшад.
Бо мубодилаи паёмҳои сода дар бораи ғизохӯрӣ, ташвиқи таҷрибаҳои солим дар ҷомеа ва фароҳам овардани муҳитҳои дастгирикунанда барои ҷавонон, шумо ба таҳкими саломатӣ ва ояндаи тамоми ҷомеа ёрӣ мерасонед. Вақте ки наврасон аз ҷониби калонсолони атрофи худ дастгирӣ карда мешаванд, эҳтимоли бештар вуҷуд дорад, ки онҳо ба ҷавонони боэътимод, қодир ва солим табдил ёбанд.

Ходимони дин барои таблиғи ғизохӯрии наврасон чӣ кор карда метавонанд?



Ходимони дин дар роҳнамоии оилаҳо, ташаккули арзишҳои ҷомеа ва дастгирии ҷавонон нақши қавӣ бозӣ мекунанд. Бо ҳамкории наздик бо пешвоёни ҷомеа, мактабҳо ва аҳолии васеътар, онҳо метавонанд ба ташвиқу тарғиби тарзи ҳаёти солим мусоидат кунанд. Ходимони дин метавонанд тавассути мубодилаи паёмҳои мусбат дар бораи ғизохӯрии солим ҳангоми ҷамъомадҳои сатҳи ҷомеа ва намозҳои ҷумъа бо истифода аз оятҳои мувофиқ аз Қуръон ва ҳадиси саҳеҳ оилаҳо ва наврасонро ба интихобҳои ғизои бештар солим ташвиқ кунанд.

Дар поён баъзе паёмҳои роҳнамоӣ оварда шудаанд, ки мумкин аст истифода шаванд:

Бадан – амонати Аллоҳ аст

Принсипи маъмули исломӣ ин аст, ки **бадани шумо амонати** Аллоҳ аст ва муъминон ташвиқ карда мешаванд, ки онро тавассути ғизохӯрии мутавозин, тозагӣ ва нигоҳ доштани эътидол нигоҳубин кунанд.
“Ва худатонро ба дасти худба ҳалокат маяндозед” **(Қуръон 2:195)**, ки маънояш ин аст, ки муъминон набояд ба бадани худ зарар расонанд, ба саломатии худ беэътиноӣ кунанд ва ба рафторҳое даст зананд, ки ба некӯаҳволии ҷисмонии онҳо зарар мерасонанд. Бар асоси ин таълимот, мо метавонем бигӯем, ки истеъмоли ғизои носолим ба бадан зарар мерасонад ва хилофи масъулияти мо барои ҳифзи амонате аст, ки Аллоҳ ба мо додааст.

Нигоҳ доштани эътидол дар истеъмоли ғизо

Таълимоти ислом аксари вақтҳо зарурати роҳ надодан ба исрофи ғизо ва нӯшоки, инчунин риояи эътидол ва мувозинатро таъкид мекунанд – арзишҳое, ки пурра бо таблиғи ғизохӯрии солим дар байни наврасон мувофиқат мекунанд. Тавре ки дар Қуръон омадааст: «... Ва низ бихӯреду биёшомед, вале исроф накунед, ки Худо исрофкоронро дӯст намедорад» (Сураи Ал-Аъроф, 7:31). **(Сураи Ал-Аъроф, 7:31).**

Истеъмоли ғизои солим ва ҳалол (таййиб)

Ислом ба истеъмоли ғизои пок, тоза ва судманд диққати махсус медиҳад, ки ин бо ташвиқи оилаҳо ва наврасон барои интихоби маҳсулоти озуқавории серғизо нисбат ба ғизоҳои зараровар мувофиқат мекунад. Тавре ки Қуръон таълим медиҳад: “Аз ин чизҳои ҳалолу покиза, ки Худо ба шумо рӯзӣ додааст, бихӯред ва агар Худоро мепарастед, шукри неъматашро ба ҷой оваред!” **(Қуръон 16:114)**. Ба ҳамин монанд, ба муъминон хотиррасон карда мешавад: “Эй касоне ки имон овардаед, аз покизаҳои он чи шуморо рӯзӣ додем, бихӯред ва агар шумо Худоро парастанда бошед, Ӯро сипос гӯед... “ **(Сураи Бақара, 2:172).**

Гигиена ва тозагӣ

Тозагӣ яке аз принсипҳои асосӣ дар Ислом аст ва риояи гигиенаи шахсӣ, аз ҷумла шустани дастон, сахт ташвиқ карда мешавад. Ин паёмҳоро дар бораи шустани дастон пеш аз хӯрокхӯрӣ ва риояи одатҳои хуб ва бехатари ғизохӯрӣ дастгирӣ мекунад, тавре ки Қуръон ба мо хотиррасон мекунад:

“Албатта, Аллоҳ тавбакунандагон ва поконро дӯст медорад” **(Қуръон 2:222).**

Ғамхорӣ аз кӯдакон ва ҷомеа

Таълимоти ислом ҳифзи некӯаҳволии кӯдакон, дастгирии оилаҳо ва тақвияти саломатии ҷомеаро тарғиб мекунанд, ки ин расонидани кумак ба наврасонро дар ташаккули одатҳои солим ва ғизохӯрӣ дар бар мегирад. Кӯдакон неъмати бузурге аз ҷониби Аллоҳ ҳастанд. Ислом кӯдаконро амонате медонад, ки ба оила дода шудааст. Оила бояд онҳоро паноҳ диҳад, ғизо диҳад, пӯшонад, таълим диҳад, дастгирӣ кунад, парвариш кунад ва дӯст дорад. Ходимони дин дар ташаккули одатҳои солим ва дастгирии некӯаҳволии наврасон нақши муҳим бозӣ мекунанд. Тавассути таъсир, роҳнамоӣ ва намунаи худ, онҳо метавонанд ба ҷавонон ва оилаҳо дар интихоби беҳтари ғизохӯрӣ ва тарзи ҳаёт ёрӣ расонанд. Дар поён чанд роҳи пурмазмуни саҳмгузории ходимони дин оварда шудаанд:

1. Оилаҳоро ташвиқ кунед, ки ба хӯрокҳои серғизо афзалият диҳанд ва дар хона ғизои мутавозинро пешниҳод намоянд.

Ба оилаҳо кумак кунед, ки аҳамияти ғизоҳои мутавозинро барои наврасон тавассути таблиғи вариантҳои ғизои маҳаллӣ, солим ва дастрас дарк кунанд.



2. Паёмҳои солимро дар ҷомеа таблиғ кунед.

Паёмҳои сода ва ҳавасмандкунандаро дар бораи ғизохӯрии солим, гигиена ва ҳаёти фаъол пас аз намозҳо, махсусан намозҳои ҷумъа, инчунин ҳангоми вохӯриҳои ҷамъиятӣ, чорабиниҳо ва ҷамъомадҳои ғайрирасмӣ мубодила кунед.

3. Бо мактабҳо, роҳбарони ҷомеа ва кормандони соҳаи тандурустӣ ҳамкорӣ кунед.

Бо роҳбарони ҷомеа, омӯзгорон, мутахассисони соҳаи тандурустӣ ва созмонҳои маҳаллӣ барои паҳн кардани паёмҳои пайдарпай дар бораи ғизохӯрӣ ва тарзи ҳаёти солим ҳамкорӣ кунед.

4. Эҷоди муҳитҳои ғизохӯриии солимро дар мактабҳо таблиғ кунед

Барои қатъ кардани фурӯши ғизоҳои зараровар ва нӯшокиҳои газдор дар мактабҳо ва атрофи мактабҳо таблиғ кунед ва фурӯши меваю сабзавоти маҳаллиро дар наздикии мактабҳо тарғиб намоед.

5. Фаъолиятҳои ҷавонон ва фазоҳои бехатарро дастгирӣ кунед.



Фаъолиятҳои варзишӣ, клубҳои ҷавонон ва барномаҳои ҷамъиятиеро пуштибонӣ кунед, ки наврасонро фаъол, ҷалбшуда ва алоқаманд нигоҳ медоранд.

6. Ҳамчун намунаҳои ибрати мусбат хидмат кунед.

Интихоби ғизоҳои солим, нӯшидани об ба ҷои нӯшокиҳои ширин ва таблиғи хӯрокҳои анъанавии сода ва серғизо барои ҷавонон ва оилаҳо намунаи ибрат мебошанд.

7. Муҳитҳои тоза ва дастгирикунандаро дар ҷомеа ташвиқ кунед.

Маҳаллаҳо ва фазоҳои ҷамъиятии бехатар ва тозаро тарғиб кунед, ки дар онҳо наврасон метавонанд бо роҳи солим омӯзанд, таҳсил кунанд ва инкишоф ёбанд.



Ҳамчун овозҳои муътабар дар ҷомеа, ходимони дин қобилияти беназири роҳнамоии падару модарон ба интихобҳои солимтар барои фарзандони навраси онҳо доранд. Бо мубодилаи паёмҳои кӯтоҳ ва мутобиқ ба эътиқод пас аз намозҳо, махсусан намозҳои ҷумъа ва ҳангоми ҷамъомадҳои сатҳи ҷомеа, шумо метавонед падару модаронро ташвиқ кунед, ки ба хӯрокҳои серғизо, тозагӣ, нигоҳ доштани эътидол ва зиндагии фаъол дар хона афзалият диҳанд. Вақте ки падару модарон ин ёдраскуниҳоро аз ходимони динии боэътимод мешунаванд, эҳтимоли бештари қабул ва тақвияти одатҳои солим дар оилаҳои онҳо вуҷуд дорад.

Роҳнамоии шумо ба модарон ва падарон кумак мекунад, то дарк кунанд, ки нигоҳубини бадани фарзандонашон бахше аз нигоҳубини амонате аст, ки Аллоҳ ба онҳо додааст. Бо ҳавасмандкунии шумо падару модарон дар интихобҳои ғизои солимтар, фароҳам овардани муҳитҳои мусоид дар хона ва ёрӣ расонидан ба наврасони худ ҷиҳати табдил шудан ба ҷавонони қавӣ, қодир ва хуб ғизохӯранда эътимоди бештар пайдо мекунанд. Тавассути волидайн, таъсири шумо ба ҳар хонавода мерасад ва саломатӣ ва ояндаи тамоми ҷомеаро тақвият медиҳад.

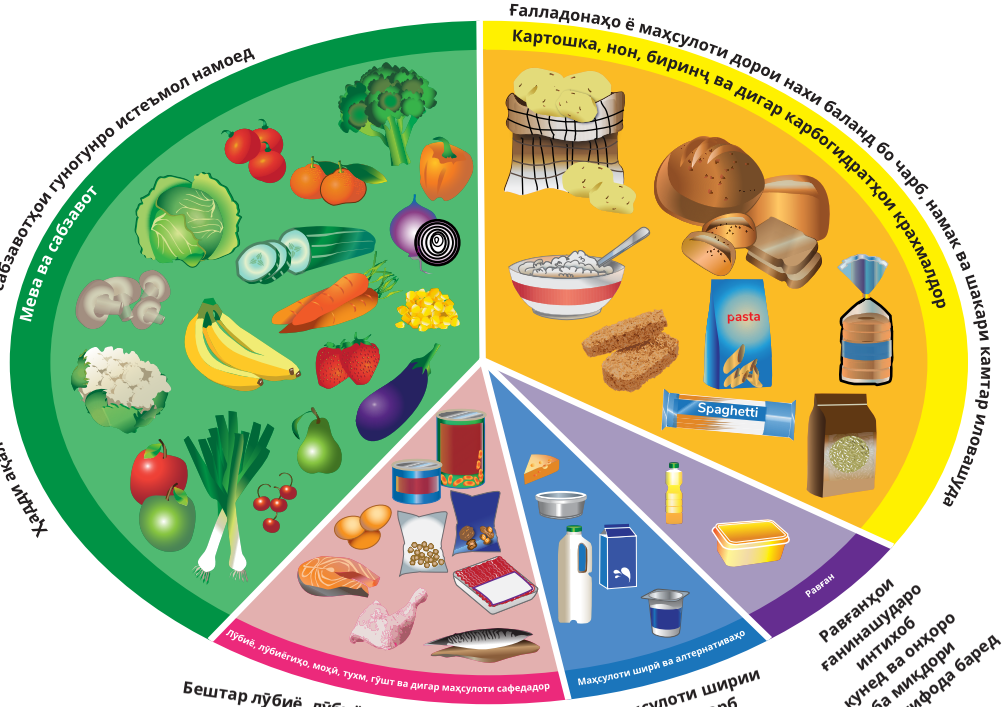


ГУРӮҲҲОИ ҒИЗОИ СОЛИМ ВА ЧАРО ОНҲО МУҲИМ ҲАСТАНД

Гурӯҳҳои ғизоҳо	Фоидаҳо
Моҳӣ, гӯшт, мурғ ва тухм 	Ин ғизоҳо дорои оҳан, руҳ, витамини B12 ва кислотаҳои чарбии муҳим мебошанд. ▶ Тухмҳо дорои сафедаи баландсифат мебошанд ▶ Руҳ масуниятро (иммунитети) тақвият медиҳад ▶ Витамини B-12 барои фаъолияти муқаррарии асабҳо мусоидат мекунад ▶ Сафедаҳо барои ташаккули бадани қавӣ муҳим мебошанд ва ба он имконият медиҳанд, ки ферментҳо ҳосил кунанд ▶ Оҳан аз камхунӣ пешгирӣ мекунад ва барои кори 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 масунияти моро тақвият медиҳад. ▶ Витамини B-12 барои фаъолияти муқаррарии асабҳо нақши муҳим дорад. ▶ Сафеда 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



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

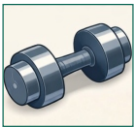
85% ХУН

80% ПЎСТ

90% ШУШҲО

75% МУШАКҲО

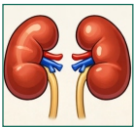
МАНФИАТҲОИ НЎШИДАНИ ОБ



МАШҚИ БЕҲТАР



КАМ КАРДАНИ ВАЗН



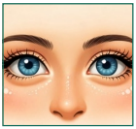
ФАЪОЛИЯТИ БЕҲТАРИ ГУРДАҲО



ЁРӢ БАРОИ ҲАЗМИ ҒИЗО



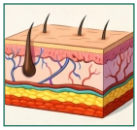
ШИФО ЁФТАНИ ДАРДИ САР



СЕРОБ НИГОҲ ДОШТАНИ ЧАШМОН



ТАНЗИМИ ҲАРОРАТИ БАДАН



ПЎСТИ СОЛИМТАР



НЕРЎИ БЕШТАР

Таъсири шумо имрӯз барои ташаккули ояндаи солимтар ва дурахшонтар барои ҳар наврас мусоидат мекунад.