

АХБОРОТНОМАИ

ҒИЗОИ МАКТАБӢ

№10, 2017



НАВРӢЗ, МУБОРАК БОД!

10 далели тачлили НаврӢз дар Тоҷикистон!

р. 4

БЕЛҲОРО ОМОДА НАМОЕД!

Дар қитъаҳои наздимақтабӣ бунёди гармхонаҳо оғоз шуд

р. 6

МОДАР ТАВСИЯИ БАД НАМЕДИҲАД!

Бо волидайн ва директорон аз нофаҳмиҳо дар бораи ғизои мактабӣ дур мешавем

р. 8



ҒИЗОИ СОЛИМ аз сар то по



Мундариҷа

- 2 **Нақшаи иттилоотӣ:** Ғизои солим аз сар то по!
- 4 **Наврӯз, муборак бод!** 10 далели таҷлили Наврӯз дар Тоҷикистон!
- 6 **Белҳоро омода намоед!** Дар қитъаҳои наздимақтабӣ бунёди гармхонаҳо оғоз шуд
- 8 **Модар тавсияи бад намедиҳад!** Бо волидайн ва директорон аз нофаҳмиҳо дар бораи ғизои мактабӣ дур мешавем
- 14 **Нақшаи иттилоотӣ:** Алафҳои фойданок
- 16 **Қарс-қарс дар моҳи март:** дар Ҷаҳон Рӯзи ғизои мактабӣ таҷлил гардид!
- 18 **Душвор, вале иҷрошаванда!** «Намеҳоҳам» -хоро чӣ тавр сер кардан мумкин аст

Наشري ахборотнома аз тарафи ТМҒ «Пажӯҳишгоҳи ғизои соҳавӣ»
БО ФАРМОИШИ БАРНОМАИ ОЗУҚАВОРИИ ҶАҲОНӢ СММ ДАР
ТОҶИКИСТОН таҳия гардид.

Наврӯз, муборак бод!

10 ғалели таҷлили ҷашни Наврӯз дар Тоҷикистон

21-26 март дар Ҷумҳурии Тоҷикистон Иди Наврӯз (баробаршавии шабу рӯзи баҳорӣ ё фарорасии Соли нав дар мамлакатҳои форсиабон) ботантана таҷлил мегардад. Наврӯз бо баробаршавии шабу рӯзи баҳорӣ фаро расида, рамзи омади Соли нав ва эҳёи табиатро дорад.

Ин Иди махсус барои ҳама, алаҳусус барои кӯдакони тоҷик мебошад. Чор рӯзи пурраи истироҳатӣ, чорабиниҳои бешумори иғона ва дастурхонаи пур аз анво. Файр аз бозиҳо, сурудҳои тарона ва рақс, маросимҳои иғонаи «кӯдакони» бахшида ба Наврӯз низ вучуд доранд, ки дар бораи онҳо шумо аз ғалелҳои шавқовар дар бораи иди баҳор огоҳ хоҳед шуд.

1. Иди Наврӯз ҳамчун яке аз идҳои қадими Ҷаҳон маҳсуб меёбад. Онро то пайдоиши дини Зардушт дар Эрони қадим таҷлил менамуданд. Дар асрҳои миёна истилогарони араб кӯшиш доштанд, ки Наврӯзро аз байн бардоранд, дар ИҶШС низ таҷлили ин ид манъ буд. Ба ин нигоҳ накарда, ин Ид душвориҳои зиёдро гузаронида, мавқеъ ва ҷойи худро дар фарҳанги мардум то рӯзҳои мо нигоҳ дошта тавонист.

2. Аз субҳ дар кӯчаҳо карнаю сурнай, дойраву созҳои торӣ садо дода, мардумро ба Ид даъват мекунанд. Дар шимоли мамлакат, масалан дар шаҳри Хуҷанд дар ин рӯз мумкин аст садои баланди карнай (шайпури мисини дарозии қариби 2-метра дошта) —ро зуд-зуд шунид. Дар

баъзе ноҳияҳои Бадахшон пеш аз рӯзҳои ид дар кӯчаҳо қаландари найнавозро дидан мумкин.

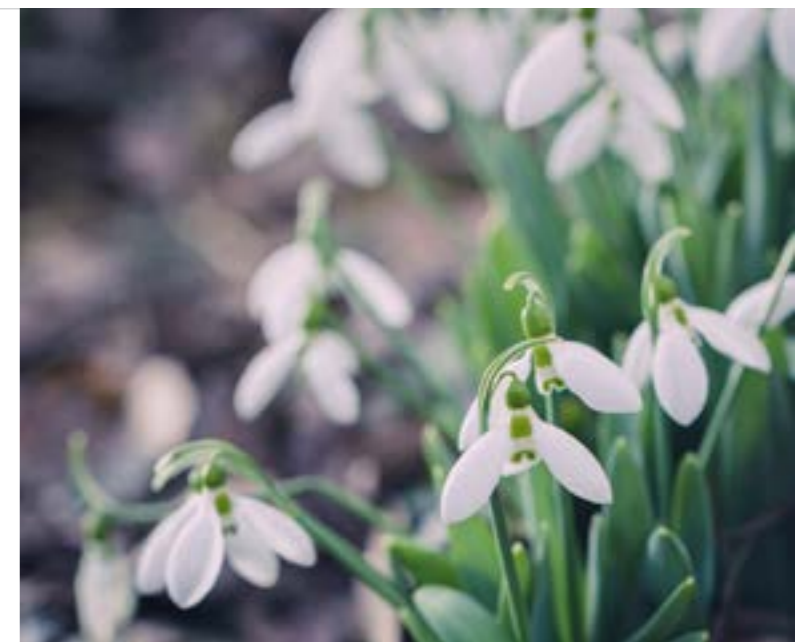
3. Дар вилояти Суғд анъанаи қадиме мавҷуд аст, ки кӯдакон дар ин рӯз хона ба хона гулдастаи бойчечакро гардонда, дар васфи баҳор шеър мехонанд. Соҳибхонаҳо, ҳамчун изҳори миннатдорӣ кӯдаконро бо шириниҳо пазироӣ мекунанд.

4. Аз давраҳои қадим дар Тоҷикистон дар Иди Наврӯз гулхан меафрохтанд ва аз болои он мепариданд. Сипас, анъанаи аз замони Зардуштиён меросмондари ҳамчун оташпарастӣ дар ҷомеаи исломӣ шумориданд. Новобаста ба ин, дар Ёғд-яке аз деҳаҳои Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон ин анъана боқӣ мондааст. Ҷаҳиш аз болои оташ рамзи тозагӣ ҳисобида мешавад.

5. Дар Помир Наврӯз фалсафаи худро дорад. Дар ин ҷо он «Хидир айом» номида мешавад, ки маънии «Иди Бузург» дошта, қабл аз он чорабиниҳои дигар - «чидирдъед» гузаронида мешавад, ки тозакунии хонаро ҳам ба маъноии том, ҳам ба маъноии маҷозӣ дар назар дорад. Дар хона рӯбучини кул гузаронида шуда, аз хона ҳар он чизе, ки баровардан мумкин аст, бароварда мешавад. Дар ин рӯз дар Помир кӯҳу саҳроҳо бо қолинҳо ва кӯрпачаву болиштҳои рангоранги ба кӯча баровардашуда намуди хеле зеборо менамояд. Пас аз рӯбучин дар хона алафи муқаддас бо номи «страхм» барангехта шуда, кунҷҳо ва сутунҳои хона бо орд пошида мешаванд, ки рамзи тозагӣ ва серию пуриро дорад.

6. Дар арафаи Наврӯз соҳибхоназанҳо қаблан маснуоти пухтупаз ва шириниҳоро махсус барои кӯдаконе, ки бегоҳӣ хона ба хона гашта, соҳибхонаҳоро муборакбод мегӯянд, тайёр мекунанд. Табриккунӣ ба таври махсус сурат мегирад. Кӯдакон ба хона наредароянд, онҳо танҳо кунҷи рӯймолро аз дар дарун мекунанд. Сипас дарро маҳкам карда, қисми дигари рӯймолро дошта, шеърҳоро дар васфи баҳор қироат мекунанд. Соҳибони хона дар ҷавоб ба кунҷи рӯймол савғоро баста, онро аз дар берун мекунанд.

7. Дар Тоҷикистон ба таври анъана дар Наврӯз анвои асосии ин Ид-суманак тайёр карда



мешавад. Суманак аз гандуми нешзада, ки онро дар ўғурак кӯфта, сипас бо орд омехта мекунанд, тайёр карда мешавад. Суманакро муддати 12 соат тайёр мекунанд. Дар раванди тайёркунии, чун қоида, шумораи зиёди занҳо иштирок меварзанд, ки якдигарро иваз карда, хушхӯлӣ мекунанд, суруд мехонанд ва мерақсанд. Суманак ғизои бобаракат ҳисобида мешавад, тайёркунии он бошад савоб маҳсуб меёбад. Суманакро чашида, орзуи нек кардан маъмул шудааст.

8. Наврӯз —ин иди баҳор, яъне зебоӣ аст. Ҷамаи занҳо дар ин рӯз пероҳани аз ҳама зебоӣ аз атласу адрас ва чакан дӯхташударо ба бар мекунанд. Тоқиҳои миллии гулдӯзишуда низ дар ин рӯз мавқеи хоси худро доранд.

9. Мардҳо дар Ид мусобиқаҳои гуногунро барпо мекунанд. Аз ҳама мусобиқаи маъмулгашта ин бузқашӣ мебошад. Қоидаҳо чунинанд: аспсаворон бояд чобуксавор тани бузи аз сар ҷудошударо гирифта, онро ба ҷойи муайяншуда расонанд. Мусобиқаи дуҷуми маъмулгашта гуштингирӣ-намуди варзиши милли маҳсуб меёбад, ки барои иштирокдор он паҳлавонҳои шӯҳратёфтаи тоҷик ҷамъ меоянд.

10. Новобаста аз он ки Наврӯз решаҳои форсӣ дорад, ин Ид дар Тоҷикистон дар ҳақиқат ба иди байналмилалӣ табдил гардидааст. Дар чорабиниҳои одамон новобаста аз мансубият ба қавму миллат, дину мазҳаб гирди ҳам меоянд, шодиву хурсандӣ мекунанд. Навруз, муборак бод, дӯстони азиз!»



Белҳоро омода намоед!

Дар қитъаҳои наздимақтабӣ бунёди гармхонаҳо оғоз шуд

Баҳори имсола ба мактаббачагони Тоҷикистон сабаби гузаронидани танаффусҳо дар ҳавои тоза пайдо мегардад. Ба туфайли Ташкилоти кишоварзии СММ (ФАО) ба наздикӣ дар 20 мактаби Тоҷикистон хоҷагиҳои гармхона бунёд мегарданд. Айни ҳол сохтмон оғоз гардида, моҳҳои март-апрел ба анҷом мерасад. Дар ин кор омӯзгорону хонандагон дастаҷамъона, бо мадади яқдигар барои



ошхонаи мактабӣ ҳосил ба даст меоранд. Лоихаи ФАО ҷиҳати самаранок намудани Барномаи ғизои мактабӣ, паст кардани нарх ва зиёд намудани қиматнокии ғизоии таомҳои мактабӣ кӯмак мерасонад.

Бо ин мақсад гармхонаҳо бунёд карда мешаванд, ки дар онҳо моделҳои истеҳсоли сабзавот дар қитъаҳои наздимақтабӣ санҷида мешаванд, барнома минбаъд дар навбати худ дар паҳн намудани таҷрибаи мазкур дар тамоми Ҷумҳурии амалӣ хоҳад кард.

Ба наздикӣ дар инҷо бодиринг ва помидор ба воя мерасанд, ва баъдтар вақте, ки мактабҳо ботаҷриба мешаванд, онҳо имконияти парвариши дигар зироатҳое, ки аз бодиринг ва помидор бештар серғизоянд, пайдо хоҳад кард. Системаи муосири ирригатсионӣ раванди парваришидиҳиро ҳатто самараноктар мекунад.

Масалан, ҳамасола аз ҳар як метри мураббаи чунин гармхонаҳо 17 килограмм помидор ё 9 килограмм бодиринг ҷамъоварӣ карда мешавад.



Хоҷагиҳои наздимақтабӣ мусоидат мекунанд:

Ба ғанӣ гардонидани ратсионӣ кӯдакон бо сабзавоту меваҳо аз қитъаи худ

Ба туфайли боғу полезоҳои наздимақтабӣ бе хароҷоти иловагӣ гуногун намудани таомнома ва тайёр намудани таомҳои боз ҳам ғоиданоку ғизонок имконпазир мегардад.

Азхудкунии қитъаҳои наздимақтабии бекорхобида

мактабҳо соҳиби хоҷагии шахсӣ гардида, метавонанд заминро самаранок истифода карда, усулҳои технологияи коркарди заминро азхуд намоянд.

Тахассуси фермерҳои маҳаллиро баланд бардоранд

Дар заминаи хоҷагиҳои наздимақтабии намунавӣ метавонанд барномаҳои тақмили ихтисос, омӯзиши технологияҳои нав гузаронида шаванд. Чунин ҳамкорӣ инчунин, имкон медиҳад, ки алоқаи байни мактабҳо ва фермерҳо ба роҳ монда шуда, онҳо дар занҷираи дастраскунии маҳсулот барои ғизои мактабӣ ҷалб карда шаванд.

Ҷалб намудани кӯдакон ба ҷараёни кишт, шинонидан, нигоҳубин ва ҷамъоварии сабзавоту меваҳо

Ин имконияти беназири мушоҳидаи раванди биологияи қадқашӣ ва нашъунамои растаниҳо ба тариқи зинда, на дар саҳифаҳои китоби дарсӣ мебошад.

Рушд ёфтани ва омӯзиши меҳнати дастаҷамъона

Бо ҳамсолон китф ба китф бо дастон кор карда, мактаббачагон дар ҳавои тоза муҳити атрофро меомӯзанд. Чунин омӯзиши фермерӣ ва боғдорӣ фаъолнокии фаъолияти майнаро меафзояд.

Ба насли наврас омӯзонидани тарзи ғизои солим

Тавре пажӯҳишҳо нишон медиҳанд, хонандагон бештар сабзавоту меваҳоеро истеъмол мекунанд, агар худашон дар парвариши онҳо иштирок карда бошанд.

Модар тавсияи бад намедиҳад

*Бо волидайн ва директорон аз нофаҳмиҳо гар бораи
ғизои мактабӣ гур мешавем*

Мунаққиди чигдитарини барномаи ғизои мактабӣ гар ҳамаи мамлакатҳо волидайн мебошанд. Шартҳои асосии муваффақият гар ин кор маҳз дастгирии онҳо мебошад. Агар калонсолон муҳимияти ғизоро гар мактаб дарк накунад ва гар атрофи манфиатҳои кӯдакон муттаҳид нагарданд, гар мактабҳои Тоҷикистон ошхонаҳои мактабӣ амал нахоҳанд кард.

Волидайнро тоҷик бо гармии ҷанубию темпераменти ба онҳо хос дӯстрӯякони хурро самимона дӯст медоранд ва барои беҳбудии онҳо омодаанд, вале тавре таҷрибаи ҷаҳонӣ собит менамояд, баъзан, бо мақсади эмин нигоҳ доштани азизони хур аз таваккалияту хатарҳо падарону модарон ба масъалаи ташкили ошхонаи мактабӣ муносибати

шубҳаомез доранд. Инчунин. Ҳолатҳои мешаванд, ки волидайн бо бори зиндагии бадӯшдошта умуман намефаҳманд, ки чӣ зарур аст вақту қувваи хурро ба ин кор сарф кунанд ва муҳимияти он гар чист.

Мо кӯшиш мекунем, ки устураҳои (мифы) бештар маъмулгашта ва қолибиро (стереотипы) оид ба ғизои мактабӣ аз забони иштирокдорони Барномаи ғизои мактабии Арманистони гур, вале гарму меҳмоннавоз аз байн бардорем.

Ба диққати шумо фишурдагори аз мусоҳибаи волидайн хонандагон ва директорони мактабҳои Арманистон манзур менамоем, ки як вақтҳо ҷасурӣ намуда ба кӯдакон гар мактаб хӯроки нисфирӯзӣ пешниҳод намуданд ва аз рӯз пушаймон нагаштанд.

Ин ба мо лозим нест

«Албатта, дар ошхона нисбат ба дар мағоза ё буфет хӯрок хӯрдан авлотар аст. Он чизи рангоранранги зебову тамъи дилфиреб дорад ва кӯдак онро аз мағоза харидорӣ кардан мевоҳад мутлақо ба манфиати ӯ нест. Дар ошхона ҳама мисли хона аст. Дар урфият мегӯянд, ки балаззатгарини таомҳо таоми модар аст. Ошпази мо бошад, барои кӯдакон ҳамчун модари дуюм...



Рузанна Сагателян,

модари хонандаи синфи чор Ваге (Дитак)

эҳсос мекунад. Хӯроки нисфирӯзии мактаб ба ӯ тамоми рӯз нерӯ медиҳад... **Рузанна Сагателян, модари хонандаи синфи чор Ваге (Дитак).**

Дар баъзе мактабҳо буфетҳо мавҷуданд, ки дар онҳо пончику пирожки фурӯхта мешаванд. Вале мо намедонем, ки истеъмоли онҳо зарар дорад ё не, ки онро тайёр кардааст, аз чӣ омода шудааст ва чӣ тавр онҳо дастрас намуданд... Писари ман дар ошхона хӯроки нисфирӯзӣ тановулкарда, пас аз дарсҳо бошито ба мактаби мусиқӣ меравад. Аз он ҷо соати 4-5-и беғоҳ бармегардад ва танҳо дар ин вақт гурӯснагиро

«Масалан, кӯдаки ман, имкон дорад дар мағоза ба худ маблағи бештарро нисбат ба ҳамсинфи худ харҷ намояд. Агар ба хӯроки нисфирӯзӣ ба ягон кас 50 драм (пули арманӣ) ё ба дигаре ҳазор драм диҳанд, мо аз кӯдакӣ онҳоро ба табақа ҷудо мекунем. Албатта, дар деҳаи мо олигархҳо нестанд, вале сарватмандии оилавӣ вучуд дорад. Ин ба равони кӯдакон таъсир мекунад. Дар ошхона бошад, ҳамаи кӯдакон баробаранд-25 драм дар як рӯз- ин маблағ ба ҳар як оила имконпазир аст...

Вақте кӯдак ба мактаб меояд, ӯ бояд дар бораи таҳсил фикр кунад, на дар бораи он ки чӣ қадар маблағ харҷ кунад, чӣ харидорӣ намояд. Ин мактаб аст, ибодатгоҳи дониш, на маркази савдо... **Ирина Мидеян, модари хонандаи синфи як Рома ва хонандаи синфи 2 Раффи (Дитак).**

«Духтари ман аллакай калонсол шудааст ва афсӯс дар барномаи ғизои гарм иштирок накардааст- ӯ хот-доғро дӯст медошт. Ӯ онҳоро аз мағоза харидорӣ мекард. Ёд дорам, ки ӯ ду маротиба аз мактаб дар ҳолати қайовар (дилбеҳузурӣ) баргашта, хурро бад ҳис мекард ва ҳарорати балаң дошт. Се рӯз ба ӯ сӯзандору ба усули қатрагӣ гузарониданд. Писари хурдиам, ки дар ошхона ғизо мегирад, ҳеҷ гоҳ бо чунин мушкилот дучор нагардидааст. Ман тасаввур карда наметавонам, ки ягон волидайн аз ғизои гарм норозӣ бошад... Тамара Агасян, модари хонандаи синфи сеюм (Верин Арташат).



Саркис Ованисян,

директори мактаби миёнаи №1 деҳаи Дитак

Хеле гарон аст

«Волидайн нест, ки ҳаққи аъзогӣ насупорад. Ҳатто ба ҳисоби кам, агар волидайн ба кӯдакон 50 драм барои хӯрок дар як рӯз диҳанд, кӯдак метавонад танҳо як пирожок (самбӯса) харидорӣ намояд ва яқин аст ки ӯ чун ҳозира дар ошхонаи мактабӣ ғизо гирифта наметавонад. Ба ҳисоби пастгарин ба ин самбӯсаҳо дар як моҳ 1000 драм харҷ мегардад. Мо бошад 500 драм ҷамъ мекунем ва ҳоло бо кӯмаки ҳукумат дар қиёс бо он ки пештар кӯдакон истеъмом мекарданд, зиёфат меороем. ...**директори мактаби миёнаи №1 деҳаи Дитак Саркис Ованисян.**

Дар деҳаамон мо ҳама сатҳи зиндагии мӯътадил дорем, мумкин пасттар аз сатҳи миёна, ягон хел бой нест. Вале барои дӯст доштани фарзанди худ миллиондор будан зарур нест»...

«Ҳама, бе истисно ҳаққи аъзогӣ месупоранд. 25 драм дар як рӯз ҳатто барои аз ҳама камбиозоат маблағи зиёд нест»... **Рузанна Сагателян, модари хонандаи синфи чорум Ваге (Дитак).**

«Чунки дар мактаби мо кӯдакон аз оилаҳои носоз таҳсил мекунад, мо қарор додем, ки 15-20 нафар маблағ насупоранд, он чӣ ки мо ҷамъовари менамоем- кифоя аст. Ба назарам ба наздикӣ мо минбаъд аз камтар аз 150 драми ҳозира ҳам мекунем. Ба наздикӣ дар мактаб гармхона ва маҳсулоти зиёд барои беҳдошти таомномаи мактабӣ бе иловакунии ҳаққи аъзогии волидайн пайдо хоҳад шуд» ...**директори мактаби миёнаи деҳаи Верин Арташат Григор Есян.**

«Ҳар моҳ мо барои хариди хушбӯиҳо, сабзавот, картошка, биринҷ, сабзӣ, намак, хамираи помидор, қаламфури сурх, маска ва ғайра 150 драмҷамъмекунем. Агар маблағ боқӣ монад (одатан боқӣ мемонад-мисол моҳи октябр таътили хонандагон аст) ин маблағро мо ба шириниҳо солинавӣ харҷ мекунем, ки охири моҳи декабр таҳсим карда мешаванд»...**Србуи Саакян, роҳбари кумитаи падару модарон (Верин Арташат).**



Григор Есян,

директори мактаби миёнаи деҳаи Верин Арташат

Нофаҳмост, ки маблағҳои моро ба чӣ харҷ мекунад

«Волидайн ихтиёран ҳаҷми аъзоҳаққиро муайян карданд. Онҳо аз ошпаз мепурсанд, ки чӣ зарур аст ва сипас якҷоя маслиҳат мекунад, ки чӣ харидорӣ намоянд. Мактаби мо барои харҷи маблағҳо ҳисобот намедихад, чунки ҳама чизро волидайн харидорӣ намудаанд. Вале ман аз ҳама чиз бохабарам...

Имсол, бо пешниҳоди волидайн қарори аҷиб қабул гардид: ҳар моҳ се нафар барои харидорӣ намудан интиҳоб карда шаванд. Ҳар моҳ ин одамон гуногунанд. Бо ҳамин тарз ҳама ба ин раванд ҷалб карда мешаванд»...**директори мактаби миёнаи №1 деҳаи Дитак Саркис Ованисян.**

«Чӣ харидорӣ кардан лозим аст, волидайн ҳал мекунад. Албатта. Мо бо директор маслиҳат мекунем. Агар зарур бошад, мо конфету печени, вафли харидорӣ менамоем, вале асосан ин маҳсулоти зарурии хӯришҳо мебошанд. Бо ошпаз маслиҳат мекунем, ӯ ба мо рӯйхат пешниҳод мекунад. Баъзан аз хона сабзавоти тару тоза, кабутӣ, қаламфур, бодиринг, помидор мебиёрем»...**Рузанна Сагателян, модари хонандаи синфи чор Ваге (Дитак).**

«Меваю сабзавоти худамонро мебиёрем. Мо ку дар водии Арарат зиндагӣ мекунем. Мевагӣ дар мо фаровон аст» ... **Ирина Мидеян, модари хонандагони синфи якума Рома ва дуум Раффи (Дитак).**

«Ҳолате буд ки хостам аъзоҳаққиро барҳам диҳам, вале аз ниятам гаштам. Волидайн низ бояд ба раванд ҷалб гардида, масъул бошанд...

Харидро 1-2 нафар аз синфҳои гуногун ба анҷом медиҳанд, то ин ки ҳама ба таври максималӣ оммавӣ ва шаффоф боша два волидайн бовар ҳосил кунанд, ки маблағҳо аз рӯи таъинот харҷ мешаванд. Ман ба ин кор даҳлат намекунам, вале рӯйхату чекҳоро нигоҳ медорам» ...**директори мактаби миёнаи деҳаи Верин Арташат Григор Есян.**

«Мо рӯйхати харидро тартиб медиҳем, нусхаи онро бо чекҳо дар девори ошхона меовезанд, то ин ки волидайн бинанд, ки маблағҳои онҳо ба чӣ харҷ шудаанд. Баъзан мо қаҳваю конфетҳоро барои ошпазҳо ва омӯзгорон ҳамчун изҳори миннатдорӣ барои меҳнаташон харидорӣ мекунем... Ҳеч гоҳ дар хусуси пул ягон гап нашудааст, чунки ҳамаи мо дарк мекунем, ки кӯдакони мо ғизои гарму солим истеъмол мекунад... Мо дар якҷоя бо ошпазҳо таомнома тартиб медиҳем ва ба

ақидаи онҳо аҳамият медиҳем. Вале он чизе, ки ба ғизо тааллуқ дорад, пеш аз ҳама фикру мулоҳизаи волидайн ба инобат гирифта мешавад» ...**Ануш Назарян, модари ду хонанда (Верин Арташат).**

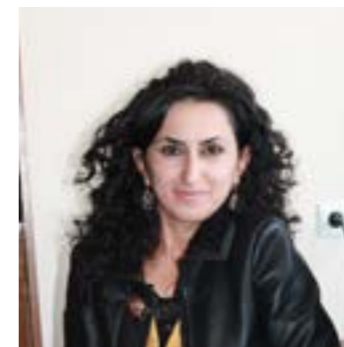
Ин хатарнок аст

«Волидайн мо ҳангоми хӯроки нисфирӯзӣ навбатдорӣ намекунад. Ба ин зарурат нест, чунки ҳамаи роҳбарони синфҳо ва ҳамшираи шафқат ҳузур доранд, вале мо худамон ба меҳмонӣ барои мушоҳида меоем. Худам зуд-зуд, 2-3 маротиба дар як ҳафта ба мактаб меоям ва мебинам, ки чашиши шабонарӯзии таом гирифта мешавад. Ҳолатҳое мешавад, ки кӯдак ба хона бо дарди шикам бармегардад ва ҳамзамон падару модарон фикр мекунад, ки ӯ дар мактаб захролуд шудааст ва фикр намекунад, ки кӯдак метавонад ба бемории зуком гирифта шуда бошад. Чашиши шабонарӯзӣ-ин яке аз воситаҳои «бехавфкунӣ»-и мактаб аз чунин айбдорӣ мебошад. Ҳамеша бо ҳамшираи шафқат вомехӯрам, ки чараёни фаъолиятро назорат мекунад»...**Србуи Саакян, сарвари кумитаи падару модарон (Верин Арташат).**

«Чӣ тавр ҳал мекунем, ки чиро бояд харидорӣ кард? Медонед, ҳамаи онҳо модаранд, ҳамашон дар хона таом мепазанд. Мисол, ман дар ин масъала кам медонам: ман ягон чизро ғайр аз тухмбирён пухта наметавонам. Аз ман дар хусуси бехатарӣ маслиҳат мепурсанд. Ман, мисол харидани гӯшти говро иҷозат намедихам, ин таваккали пайдоиши бемориҳо, захролудшавӣ мебошад. Ман сокини деҳаам, ман дидам чӣ тавр мол забҳ карда шуд, рост дар кӯча овехтанд, аз паҳлуи он бошад мошинҳо рафтун омад мекунад ва чанг мебардоранд. Ман ба кӯдаконам чунин гӯшт намедиҳам, чӣ тавр роҳ медиҳам, ки дар ошхонаи мактаб ин хзел

«Мо аз захролудшавӣ ҳарос нагорем, чунки худамон маҳсулотро харидорӣ мекунем, ба ошпаз бошад, сағ фоуз бовар дорем. Ин ошпазан дар тамоми деҳа бо тозагию тозақорию хуҷ шӯҳрат дорад... То ҳол таоми бесифатро мо надидаем. Писари ман алақай дар таҳсил мекунад, соли чорум аст, ки дар ошхонаи мактаб ғизо мегирад ва ман хеле розиям»...

Рузанна Сагателян, модари хонандаи синфи чорум Ваге (Дитак).



Ирина Мидеян,

модари хонандагони синфи якума Рома ва дуум Раффи (Дитак).



Србуи Саакян,

сарвари кумитаи падару модарон (Верин Арташат).

гӯштро пешкаш кунанд. Онҳо низ фарзандони мананд, чӣ фарқ дорад... Маҳсулоти мағоза чӣ тавр санҷида мешаванд? Санҷидани муҳлати истифодабарӣ хеле муҳим аст. Маҳсулоти шубҳанокро мо харидорӣ намекунем. Ҳама танҳо истеҳсоли ватанӣ, аз истеҳсолкунандагони санҷидашуда»... **директори мактаби миёнаи №1 деҳаи Дитак Саркис Ованисян.**

«Мо пеш аз ҳама ба муҳлати истифода назар мекунем, инчунин ҳуҷҷатҳоро тафтиш месанҷем. Кӯшиш мекунем, ки аз ширкатҳои овозаи мусбидошта ва талабгордошта харидорӣ намоем...

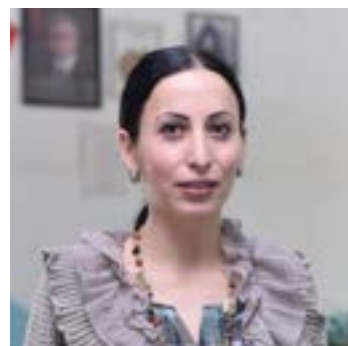
Иттифоқо, мо дар мактаб кор мекардем ва мудири хоҷагӣ моро ба ошхона даъват намуд. Маълум шуд мушоҳида кардааст, ки муҳлати истифодаи ду қуттии афшура гузаштааст. Санҷидем, буталҳо варам кардаанд, ба мисли дохили он газ пур карда бошанд. Кушодем, маълум шуд ки вайрон шудаанд. Мо ҳарчи зуд ба намояндагии ширкат дар тамос шудем ва талаб кардем, ки иваз намоянд...

Бо гӯшти мурғ ҳодисае буд. Ошпаз паррандаи яхшударо об мекард ва мушоҳида кард, ки ранги он ба стандарт ҷавобгӯ нест. Мо мурғро аз таомномаи рӯзи оянда баровардем, маҳсулоти вайроншударо бошад, ба мо зуд иваз карданд. Мушкilot пайдо намешавад, чунки агар ширкат шартҳои ҳамкориро риоя накунад, ман ҳамон замон шартномаро қатъ мекунам...

Назорати бехатарӣ- ин уҳдадориҳои ҳамшираи шафқат. Ҳар пагоҳӣ ӯ таомномаро аз назар мегузаронад, сифати тамоми маснуоте, ки дар ин рӯз истифода мешавад, месанҷад. Пас аз бовар ҳосил кардан ба сифати маҳсулот, дар журнал имзо мегузорад. Охири ҳар моҳ ба ҳуҷҷати мазкур ман имзо мегузорам. Пеш аз он ки таоми тайёр ба кӯдакон пешкаш гардад, чашиши шабонарӯзӣ гирифта мешавад...

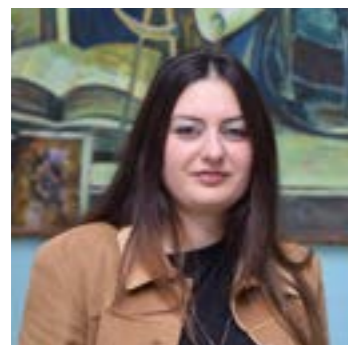
Волидайн зуд-зуд бе огоҳӣ меоянд ва равандро мушоҳида мекунад. Ман ҳамеша аз онҳо хоҳиш мекунам дар қадом ҳолат қарор доштани ошхона, риоя шудани меъёрҳои санитарӣ ва ғайра мушоҳида кунанд. Мо аз болои ин хеле бодидқат назорат мебарем, ҳамаро бо маводи махсус безарар мегардонем...

Чӣ зиёд аст- санҷиш! Моҳе як ё ду маротиба Ҳадамоти санитарӣ вазъи санитарӣ, дафтарчаҳои тиббии кормандон, намуди зоҳирии онҳо, риояи гигиенаи шахсӣ,



Тамара Агасян,

модари хонандаи синфи се (Верин Арташат).



Ануш Назарян,

модари ду хонанда (Верин Арташат)

инчунин ҳама он чизеро ки аз косаву табақ, то хушккунии онҳо иртибот дорад, месанҷад. Вақтҳои охир Ҳадамоти давлатии бехатарии ғизо хеле фаъол амал мекунад. Талаботи нав пайдо шудааст, ки мошинҳои интиқолдиҳандаи нон/хлеб иҷозатномаи зарурӣ дошта бошанд. Ба мутахассисони ин соҳа нисбат ба мо пайдо кардани қисмҳои муҳим осонтар аст. Баъзе масъалаҳои, ки онро мо муҳим намешуморем, дар шароити кор риоя накунем, метавонем ба оқибатҳои ногувор дучор гардем...**директори мактаби миёнаи деҳаи Верин Арташат Григор Есаян.**

«Мо аз захролудшавӣ намеҳаросем, чунки мо он чизеро ки ба захролудшавӣ меорад харидорӣ намекунем. На ҳасибча, на ҳасиб, на замбурӯғ, на гӯшти говро мо харидорӣ намекунем. Соли гузашта мо гӯшти қимашудаи говро харидорӣ намудем ва ошпазҳо бӯйи бадро ҳис карданд, мо февран онро бе ягон дудилағӣ партофтем. Беҳтар пул сӯзад, аз он ки саломатии кӯдаконро дар хатар гузорем... Мо дар мактаб таваккал кардан намеҳоҷем. Он маҳсулоте, ки мактаб харидорӣ мекунад (донағӣ, ярма) дар худ таваккалият надоранд, аз онҳо захролуд намешаванд. Мо рӯйхат дорем, ки онро Вазорати тандурустӣ дастрас кардааст ва дар он маҳсулоте шудааст, ки барои ғизои кӯдак манъ шудааст ва мо кӯшиш мекунем, ки онро риоя намоем»...**Тамара Агасян, модари хонандаи синфи се (Верин Арташат).**

Волидайн уҳдадор нестанд кӯмак расонанд, агар барномаро давлат миаблағгузорӣ намояд

«Агар ҳамин 150 драмро ҷамъ накунем ҳам, мо ба кӯдакон ғизо дода метавонем, вале он, мисли ҳозира чунин болаззат шшуда наметавонад. Пешкаш кардани биринчи ҷӯшониди як чизу, биринчи бо пиёзу сабзии зирбонидашуда дигар чиз» ...**директор мактаби миёнаи деҳаи Верин Арташат Григор Есаян.**

«Аъзоҳаққӣ волидайнро водор месозанд, ки ба раванд ҷалб шуда бошанд. Аз канор луқма партофтани маҳкум кардан осон, вале мо ҳамаро аз дохил мебинем. Дар мактабҳои, ки волидайн дар хона нишаста, ягон хел кӯмак намрасонанд, дар ҳар ҳусус гила мекунад. Мо бошам ҳамаро медонем ва агар ягон чиз

мувофиқи табъ набошад, масъаларо яққоя ҳал мекунем. То ин дам ягон хел шикоят набуд»...**Србуи Саакян, сарвари кумитаи падару модарон (Верин Арташат).**

«Вақте буд ким о сарвари ҷамоати деҳа кӯмак мерасонд. Ӯ ҳама чизро дар ҷойи волидайн харидорӣ мекард. Он вақт 90 фисади волидайн наредонистанд, ки кӯдакони онҳо чӣ истеъмол мекунад. Ин барнома бояд бо волидайн алоқамандӣ дошта бошад»...**директори мактаби миёнаи №1 деҳаи Дитак Саркис Ованисян.**

«Агар кӯдакон дар дар мактаб ғизо мегирифта бошанд, бигузор ғизои пурра бигиранд»...**Рузанна Сагателян, модари хонандаи синфи Ваге (Дитак).**

Кӯдакони ман инро истеъмол намекунад

Волидайн дар ҳайратанд: «Мо дар хона ҳамин тавр тайёр мекунем, ӯ бошад истеъмол намекунад». Чунки бо дӯстон тановул кардан болаззаттар аст.

Баъзе кӯдакон ҳамеша «илова» талаб мекунад-барои онҳо порсҳои иловагӣ ба инбат гирифта шудаанд. Асос ин ас тки ягон кас гурусна намемонад. Агар дар вақти хӯроки нисфирӯзӣ ба утоқи ман дар ҳатто як сантиметр кушода шавад, бӯйи хуш аз ошхона ворид мегардад, меъда зуд овоз мебарорад, ман ба худ мегӯям: «Эҳ, Сатик, чӣ бӯйи хуш! Охир ту бо мо, одамони гурусна, чӣ кор мекунӣ!»...**директори мактаби миёнаи №1 деҳаи Дитак Саркис Ованисян.**

«Писари ман таомҳои ошпазпухтаро меписандад. Ӯ ҳар вақт мегӯяд: "Модарҷон, мумкин мисли Сатикхола таом мепазӣ?". Ӯ хеле одӣ, болаззат тайёр мекунад» ...**Ирина Мидеян, модари хонандагони синфи якума Рома ва дуюм Раффи (Дитак).**

«Ба ростӣ, ҳар як барнома дар оғоз ба нобоварию шубҳа дучор мегардад. Қадоме аз волидайн гуфт: "Магар инро кӯдакони мо истеъмол мекунад?". Дигаре гуфт: "Кӯдаки ман ҳатто дар хона инро истемол намекунад, ҳол он ки дар мактаб...". Даре нагузашта, ҳамон

кӯдаке, ки дар хона шӯрбо истеъмол намекард, дар ин ҷо яке аз аввалин шуда ба хӯрдан шурӯъ мекунад. Шумо мумкин тасаввур кунед, ҳисси коллективизм чӣ маънӣ дорад... Ҳангоми таҳияи таомнома мо ба он диққат медиҳем, ки кӯдакон чиро бештар меписанданд. Он чиро ки кӯдакон истеъмол намекунад, аз рӯйхат бароварда мешавад. Мисол, нахӯдшӯрборо мо оғоз аз моҳи декабр пешкаш намекунем, чунки онро кӯдакон на он қадар ҳавас доранд»...**директори мактаби миёнаи деҳаи Верин Арташат Григор Есаян.**

«Албатта, кӯдакон розӣ. Ҳатто ҳастанд нафароне, ки дар хона тановул намекунад, вале дар мактаб бо дӯстонашон бо дилхушӣ истеъмол мекунад... Кӯдаки ман ба хона баргашта, ҳама чизро батафсил нақл мекунад: "Модарҷон, имрӯз мо ана ин хел шӯрбои бозазза хӯрдём, ё палав хеле болаззат буд"»...**Ануш Назарян, модари ду хонанда (Верин Арташат)**



Алафҳои дӯстдошта дар ошхона ва қуттии доруворӣ

Пудина

Накҳати рӯҳафзон пудина кайфиятро мебардорад ва бардамай мебахшад. Баргҳои онро дар шираворӣ ва нӯшокиҳо истифода мебаранд. Дар рӯзҳои одӣ пудинаро бештар ба чой илова мекунанд. Чунин нӯшоки таъсири оромкунанда дорад ва хеле болаззату хушбӯӣ аст.

Пудина хусусиятҳои аҷоибӣ зиёдеро дорад. Мисол, он ҷамъшавии зиёди намакро нобуд месозад. Агар дар ратсиони онлаи шумо сабзавоти намакхӯрда ва бо сирко маҳкамшуда ҷой дошта бошад, пудинаҷой дар паст кардани зарари истеъмоли онҳо мусоидат мекунанд.

Растаӣ қобилияти мубодилаи моддаҳоро дар организм дорад, чунки пудинаҷой ҳангоми фарбеҳӣ тавсия дода мешавад.

Ин алафи сеҳрнок таъсири оромкунанда дорад, бинобар ин онро танҳо аз сесолағӣ истеъмоли кардан мумкин аст. Вале растаӣ ба хонандагони аз ҳад зиёд ғазол ва асабонӣ ҷиҳати ором шудан мусоидат мекунанд.



Зира

Шумо хлеби зирадор ва карами намакхӯрдаро бо он дӯст медоред? Аммо ин натавонад бемазза. Балки барои саломатӣ низ фоиданок аст. Зира воситаи беҳтарини пешгирии бемориҳо ва инғоҳдории организм мебошад.

Дар он миқдори зиёди витамини Е мавҷуд аст, ки дорон хусусиятҳои назарраси зиддиоксиданти мебошад.

Зира кори гадуи шохамонандро ғазолнок мекунанд, ки ҷавобгӯи кори системаи масуний мебошад. Он қобилияти беҳтар намудани кори органҳои ҳозима дорад, бинобар ин растаниро ҳатто дар ҳамаи кӯдакони синнамак истифода мекунанд.

Зира ба одамони гирифтори беҳобӣ фоидаовар шуда метавонад. Дар ҳамаи дарозшакл ҳангоми бемориҳои роҳи нафаскашӣ ҳамаҷун воситаи балғамронанда кӯмак расонида метавонанд.

Райҳон

Райҳон аз даврони қадим ба одамон ҳамаҷун растани хушбӯӣкунанда ва дорувор шинос аст. Он қисми ҷудонашавандаи таомҳои миллӣи халқҳои зиёди Осиёи Марказӣ, Қишлоқ ва Аврупо гардидааст.

На ҳама медонад, ки райҳонро на танҳо дар таомҳо, балки дар доруворини хонагӣ ҳамаҷун манбаи рағбати эфирдор, моддаҳои даббоғӣ, витаминҳои В2, С, РР, рутинаи каротиндошта истифода мебаранд.

Ҳангоми шамолхӯрӣ гулӯро бо қиёми райҳон гарғара кардан хуб аст, дар вақти маҳкамшавии димоғ бунди онро нафас кашидан тавсия дода мешавад. Вай дар вақти бемории милки дандон кӯмак мерасонад ва бӯйи бади даҳонро нобуд мекунанд.

Растаниро ҳамаҷунин барои барқароркунии қувва пас аз сарбории ҷисмонӣ, аз байн бурдани шиддати асаб, дарди сар истифода мекунанд.

Райҳон ҳатто ба ҳавои хуҷра фоидаовар аст. Агар якҷоя буттаи райҳонро дар гулдӯхон одӣ шинонем ва дар хуҷра гузорем, зуком ба хонаи мо наздик нахоҳад шуд.



Пиёзи кабуд

Пиёз яке аз ҳамаи растаниҳои зироатӣ пахншуда ба шумор меравад. Дар таркиби он миқдори зиёди витамини минералҳо дохил мешавад, ки онро ҳамаҷун маҳсулоти ғизоии қиматнок мекунанд.

Кислотаи аскорбин ва витамини В қувваи муҳофизии организмро мустаҳкам мекунанд. Кальсий системаи устухонии кӯдакони устувор мекунанд. Оҳан ва фосфор камшавии хун (анемия)-ро пешгирии мекунанд. Магний ва калий ба кори системаи рағу дил таъсири фоидабахш мерасонанд. Йод бошад, барои ғазолияти гадуи сифаршака зарур аст.

Ба тӯфайли ба таркиби пиёзи кабуд дохил шудани фитонцидҳо, он дорон хусусияти зиддибактерӣ мебошад. Вай ба бисёр микробу вирусҳо таъсири ҳалокатовар дорад, бинобар ин мунтазам барои пешгирии бемориҳои зуқому грипп истифода мешавад.



Барги ғор

Барги ғор – қисми аввалияи таомҳои зиёд ва намакхӯрдаҳо мебошад, вале на ҳама дар бораи таъиноти доруии ин растани троҷикӣ маълумот дорад. Барги ғор таркиби душвори кимиёвӣ дошта, ба тӯфайли он ба организм таъсири табобатӣ мебахшад.

Алаҳусус табобати тараҳҳумноки аллергияи кӯдакони бо барги ғор маълум аст. Ҳангоми дермит ё диатез оби барги ҷушонидашударо барои оббозии кӯдак ё тарбандӣ истифода мекунанд. Ҳангоми мушкилоти характери дарунидошта бошад, бояд табобат дар намуди нӯшоки истифода шавад.

Доруворӣ аз барги ғор тайёршуда ба деворҳои рағҳои хунгард таъсир расонад, онҳоро мустаҳкам ва қобилияти азхудгузарониро паст карда, токсинҳоро аз организм мебарорад, таъсири зиддишамолхӯрӣ дорад ва реактивнокии системаи масунийтро паст мекунанд.



Шибит

Шибит, аз кӯдакӣ шинос ба тамоми сокинони ғазои собиқ шӯравӣ -таҷрибаи моддаҳои фоидаовар аст. Дар таркиби пояҳои растаӣ хуҷайра, рағбанҳои эфир, минералҳо, оҳан, калий, кальсий ва фосфор мавҷуд аст.

Шибит ба тӯфайли миқдори зиёди кислотаи аскорбин ва қвортсетин зиддиоксиданти пурқувват мебошад. Барои ҳамаи хусуният онро «алафи ҷавонӣ» меноманд.

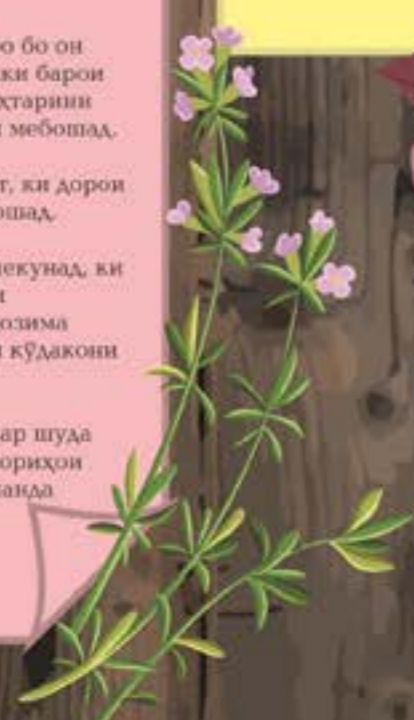
Растаӣ қобилияти мустаҳкам намудани моторикаи роҳи меъдаи рӯда ва мӯътадилкунии табодули моддаҳоро дорад. Шояд ба шумо маълуми шибит шинос бошад, ки онро ба кӯдакони навзод барои нест кардани ихтилоҷ (спазм) ва ором кардани дарди шикам медиҳанд.

Шибит барои истифода ба одамони фишори баланди хундошта тавсия дода мешавад. Он рағҳои хунгардро васеъ намуда, фишори хуירו паст мекунанд. Ба тӯфайли таъсири саҳти пешоббарорӣ шибит ҳамаҷунин ба одамони гирифтори бемории пешобу сангдошта кӯмак мерасонад.

Алавро ҳамаҷун воситаи балғамронанда ҳангоми сулфа ва ҳамаҷун антисептик истифода мекунанд; барои гарғараи узви дохили даҳон ҳангоми шамолхӯрӣ.

Бо эҳтиёт бошед!

Меъёрро риоя кунед: ҳатто аз алафҳои аз ҳама фоиданоктар ҳангоми аз ҳад зиёд истеъмоли кардан метавонанд ба саломатӣ зиён оваранд. Пеш аз истеъмоли растаниҳо бо мақсади табобатӣ бо духтур маслиҳат кардан тавсия дода мешавад.



Қарс-қарс дар моҳи март:

дар Ҷаҳон Рӯзи ғизои мактабӣ таҷлил гардид!

Рӯзи байналмилалии ғизои мактаби, ё тавре, ки дар бисёр кишварҳо “Рӯзи қарс-қарс”, номида шуд, 15-уми март соли равон баргузор гардид. Ин “лақаб” ба ин рӯз дода шуд, зеро ки дар ин рӯз мактабчагон якҷоя сабзавоту ва меваҳоро қарс-қарс карда мехӯранду ба таблиғи ғизои солим мусоидат менамоянд.

Рӯзи ғизои мактабӣ оғоз аз соли 2012 дар саросари ҷаҳон қайд карда мешавад. Чорабинӣ хонадагону омӯзгорон, сиёсатмадорон, ошпазҳои мактабӣ, коршиносони соҳаи ғизо, намояндагони мактабу ҷомеа, ташкилотҳои хайриявӣ ва кормандони тиббиरो аз тамоми дунё гирди ҳам меорад.

Ин ид ҳамчун асбоби имкондиҳандаи оид ба муҳимияти ғизои солими кӯдакон нақл кардан, маълумот додан дар хусуси таърихи муваффақиятҳои барнома дар саросари ҷаҳон, мубориза бар зидди гуруснагӣ ва қашшоқӣ дар доираи ин лоихаҳо таҳия шудааст.

Тавре таҷрибаи ҷаҳонӣ собит менамояд, маҳз мактабҳо заминаи самарабахши ташаккули одатҳои ғизои солим маҳсуб меёбанд. Бешак, ин раванди дарозмуддат ва душвор, фарогири ҳамаи соҳаҳои ҳаёти кӯдак буда, ин кор бе иштироки волидайн муяссар намегардад.

Дар мактаб, дар ихотаи ҳамсолон ба кӯдакон омӯзонидани принципҳои ғизои солим осонтар аст. Дар хурдсолӣ онҳо маънӣ ва қиматнокии саломатиро гуруст дарк намекунанд.

Ҷамасола мавзӯё барои ид интихоб

мегардад, ки дар доираи он дар мактабҳо ва берун аз онҳо озмуну викторинаҳо, чашиш,

дарсҳои намунавӣ, сабақҳои хайриявӣ, лексияҳо, бозиҳо баргузор мегарданд.

Соли 2018 чорабинӣ таҳти шиори «Таоми ман» гузаронида мешавад. Мақсад-рӯҳбаланд намудани кӯдакону ҷавонони саросари ҷаҳон

дар бораи таоми таоми дӯстдоштаи худ ва нақше, ки он дар ҳаёти ҳар қадамашон мебозанд, ба яқдигар нақл намоянд. Сухан дар хусуси дилхоҳ таом меравад; таомҳои ошхонаи мактабӣ ё мисол, хӯроки нисфирӯзии хонагӣ, ки аз маҳсулоти истеҳсоли

маҳаллӣ тайёр шудааст.

Ташкилкунандагони ид озмуни расм, аксбардорӣ ва шеърхоро эълон намуданд. Корҳои ғолибон дар китоби байналмилалии кулинарӣ ба таърифи расонида мешавад.



Душвор, вале иҷрошаванда! «Намехоҳам»-ҳоро чӣ тавр сер кардан мумкин аст

Ҷар як волидайн ақаллан як маротиба бо ин мушкилоти дучор шудааст: кӯдак хӯрдан намехоҳад. Агар шумо аз шахсони хушбахти камёфт, ки чунин ҳодиса бо шумо рух нағода бошад, пас шуморо танҳо табрик кардан мумкин аст. Ба миллионҳо волидайнҳо боқимонда бошад, ба яке гоҳ-гоҳ, ба дигаре ҳар рӯз аз дӯстрӯяки хуш шунидани «намехоҳам, намекунам» муяссар мегардад.

Шумо таомномаҳои ғоидоаварро меҷӯед, маҳсулот харидорӣ мекунед, пас аз анҷоми рӯзи пурраи даву ғеч (хоҳ кори корхона, хоҳ корҳои хона) хӯроки нимфирӯзӣ ё шомро тайёр мекунед, паси дастархони оилавӣ менишинед ва «нолидани» одатшударо

мешунавед, ки одатан ба садои баланг ва ашк мубадгал мегардад. Агар кӯдак инчиқ бошад, таоми «бо муҳаббат» тайёркардаи шумо умуан метавонад болои фарш партофта шавад.

Ҷар як хӯроки шом метавонад сабаби таҳдид гардида, аз волидайн пуртоқатию ботамкиниро тақозо намояд.

Ин метавонад хеле нофорам бошад, вале кӯшиш намоед, ки оромро нигоҳдоред. Муҳим аст, ки дар ин масъала, чун дилхоҳ масъалаи оилавӣ якдигарфаҳмӣ бошад. Кӯшиш намоед, ки фарзандатонро бифаҳмед ва ба ӯ роҳ ёбед. Дар ин хусус бояд якчанд нозукиро донед.

Кӯдак ӯҳдадор нест, сабзавоти шуморо дӯст дорад

Ҷа, шумо медонед, ки сабзӣ хеле ғоиданок аст, вале духтар ё писари шумо ба он назар ҳам намекунад, ҳатто вақте ки суханони худро дар бораи ғоидани сабзӣ сад бор такрор ҳам кунед. Усули ҷустуҷӯи ягон шакли дилгармкунии кӯдак ғоидани наканд. «Ана сабзӣ хӯрда, боқуввату солим мешавӣ» гуфтанд, самара надорад. Барои кӯдак ҳоло ҳозир ё бомазза будан ё не хеле муҳим аст.

Ҷисси маззафаҳмии кӯдакон нисбат ба мо хеле фарқкунанда аст. Гап дар он аст, ки бо синну сол ретсепторҳои мо кунд мегарданд, кӯдакон бошанд маззаро ба дараҷаи хеле баланг ҳис мекунад. Маҳз аз ҳамин сабаб ба маҳсулоти муайян муқобият нишон медиҳанд. Ягон нафарро маҷбур сохтани ягон чизро дӯст доштан ғайриимкон аст ва инро ҳеҷ вақт кардан лозим нест.

Баъзе падару модарон амалҳои нодурустро пеша мекунад. «Хӯриширо хӯрӣ- соҳиби конфета мешавӣ». Вале ин «муҳаббатро» ба конфета зиёд мекунад, на ба сабзавот.

Маслиҳат. Албатта, дар хусуси ғоидани ғизои солим нақл кардан мумкин ва зарур аст, вале он бояд дар шакли бозӣ гузаронида шавад. Якҷоя расми сабзавоту меваро кашед, шеър азёд кунед,

чистон гӯед, қисмҳои парокандаи расмро пайваस्त кунед, бозиҳои ташкил кунед- бо ин роҳ дар кӯдак ҷой намудани «муҳаббат» ба ғизои солим хеле осон ва шавқовар мегардад.

Намуна бошед!

Волидайн будан масъулияти хеле бузург аст. Маҳз бо рафтори шумо ва одатҳои тамбу лаззати шумо рафтор ва одатҳои кӯдаки шумо вобастааст. Кӯдакон тарзи рафтори волидайнро насхабардорӣ мекунад, ки то синнусоли муайян «қаҳрамон»-и онҳо ба ҳисоб мераванд. Ҷизои дуруст истеъмол кунед ва намунаи ибрат бошед.

Агар шумо бирёни ё равғаниро дӯст доред ва мунтазам ба муассисаҳои фаст-фуд мебароед, фарзанди шумо инро чун тарзи дурусти рафтор меҳисобад, чунки ба ақидаи ӯ падару модар ҳамин корҳоро дуруст иҷро мекунад.

Маслиҳат. Он чиро истеъмол кунед, ки болаззату ғоиданок бошад. Ҳеҷ кас аз шумо ҳуқуқи гоҳ-гоҳ хурсанд кардани худро кашеда намегирад, вале ин набояд қисми тарзи ғизои ҳамарӯза бошад. Доимо истеъмол кардани таомҳои сарравған, бирёниҳо ва шириниҳо натавонанд намунаи бади рафтори ғизоӣ буда, балки умуман ба саломатӣ зараровар аст.

Организми кӯдак хеле «бохирад» аст

Баъзан, кӯдакон мехоҳанд бисёр истеъмол кунанд, вале баъзан аз таом даст мекашанд. Он гоҳ модарони дилсӯз фикр мекунад, ки кӯдакшон ҳоло ҳозир аз гуруснагӣ мефавтанд ва онҳо аз паси кӯдакон медаванд, кӯшиш ба

харҷ медиҳанд ақаллан печениро ба даҳонашон ворид кунанд. Дар асл бошад, истеъмол накардани хӯроки нисфирӯзӣ ё шом ягон хавфе надорад. Организми кӯдак бо истифодаи механизми аҷиб-ҳисси гуруснагӣ, худаи ҳис мекунад, ки чӣ ва кай ба ӯ зарур аст.

Маслиҳат. Ҷамгун нашавед. Кӯдак вақте гуруснагиро ҳис кунад, ҳатман ғизо талаб мекунад. Магар месазад, ки речани таҳиякардаи шумо ба хасташиви асаб ва ашки кӯдак оварда расонад?

Аз ин ақидаи ҷасур наҳаросед. Сухан дар бораи он намеравад, ки ба кӯдак тамоми рӯз истеъмол кардани чипс иҷозат дода шавад. Вале ягон озодии интиҳоб кардан додан зарур аст.

Ба кӯдаконтон гӯш андозед ва дар ҷустуҷӯи тамбу лаззат кӯмак расонед. Мунтазам таомҳои гуногун, сабзавоту мева пешниҳод намоед ва ба ӯ он чизро диҳед, ки худаи интиҳоб

кардааст. Агар фарзанди шумо аз брокколи даст кашад, онро худатон истеъмол кунед, ба ӯ бошад, сабзавоте, ки дӯсташ медорад, бидиҳед. Ин маънӣ надорад, ки ӯ ҳеҷ гоҳ брокколиро истеъмол намекунад. Тамбу лаззат ғизо дар кӯдакон бо мурури синнусоли тағйир меёбад.

Маслиҳат. Ҷамеша пурсон шавед: «Хӯриш/бодиринг/сабзӣ мехоҳӣ?»

Бигузур чӣ истеъмол карданро худаи ҳал кунад

Ва аз ҷавоби рағ озурда нашавед. Эҳтимоли комил аст, ки дар давоми хӯроки шабонарӯзӣ кӯдак ба ин таоми табақи шумо майл пайдо куна два шумо метавонед онро бори дигар пешниҳод намоед.

Маслиҳатҳои иловагӣ, ки ба хӯрандаи нуктасанҷ кӯмак мерасонанд

- Қоидаҳоро риоя кунед: ба ҳама ҷое, ки имкон ҳаст, сабзавот илова кунед. Ҷоҳ шӯрбо, ҷоҳ гарнир ё омлету бутерброт бошад лаззати онро бо сабзавот гуногун намоед. Ҷамин тариқ, таоми одӣ барои кӯдак дилкашу ҷалбкунанда хоҳад шуд.

- Ба кӯдак имкон диҳед, ки дар пухтупаз ба шумо кӯмак расонад. Кӯдакон боз ҳам бо ҳавас он чиро истеъмол мекунад, ки дар омода кардани он иштирок варзида бошанд. Кӯдакони хурдсол метавонанд дар шустани сабзавот кӯмак расонанд, кӯдакони синнашон аз се то чорсола метавонанд картошка ва бананро молиш диҳанд, кӯдакони аз чор то шашсола метавонанд датурхонро оро диҳанд, кӯдакони калонсолтар метавонанд дар омода кардани таом ва таҳияи таомнома барои ҳафта иштирок намоянд.

- Кӯшиш кунед аз омилҳои диққатпарешонкунандаро ба монанди бозича, планшет ё телевизор ҷиҳати ҷалб кардани диққати

кӯдак ба хӯроки худ, дур намоед.

Ҷар як модар ҳилла ва ретсепти худро дорад ё пайдо хоҳад кард, вале муҳим он аст, ки раванди ғизо ба маросими нофорам, ки ҳолатҳои асабонияи равонӣ меорад, табдил наёбад.



WFP



wfp.org

World Food Programme in Tajikistan

Address: 7 Tolstoy Street, 734003, Dushanbe, Tajikistan
Fax: +992 372 510087