


Ғизои солим ҳангоми ҳомиладорӣ ва синамаконӣ

Ғизои солим барои кӯдакони то
5 сола



Funded by

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Конфедератсия Швейцария

Муқаддима

Ҳомиладорӣ ва синамакони давраҳои хело ҳасос мебошад, ки шумо бояд ба тарзи ҳаёт, одатҳо, ғизо андеша намоед.

- Беҳтар намудани ғизо ва вояи хӯрока
- Истеъмоли машрубот ва /ё кашидани тамоку
- Ба чи андоза вазни шумо метавонад дигаргун шавад.
- Мунтазам рафтан ба назди духтур барои муоина ва назорати инкишофи кудак



Тавсияҳои асосӣ барои зани ҳомиладор :

1. Пурра қонеъ кардани талаботи физиологии занони ҳомиладор ба ғизо ва нерӯ.
2. Истеъмоли ғизои гуногун бо назардошти ҳамаи гурӯҳҳои хӯроквори.
3. Таъмини даромади иловагӣ дар нимаи дуюми ҳомиладорӣ бо:
 - сафеда;
 - нерӯ;
 - калтсий ва оҳан



Тавсияҳои асосӣ барои зани ҳомиладор дар соҳаи ғизо инҳоянд:

Истеъмоли иловагии витаминҳо ва минералҳо.

Маҳдуд кардани истеъмоли хӯрок, ки миқдори зиёди чарбҳо ва карбогидратҳои оддӣ доранд.

Маҳдудияти истеъмоли хӯрокҳои дорои потенциали аллергении баланд, инчунин маҳсулоти хӯрокае, ки аз рағани эфирӣ, консервантҳо бой ҳастанд.

Истемол накардани қаҳва, нӯшокиҳои спиртӣ, нӯшокиҳои газдор, хориҷшавӣ аз тамокукашӣ, машрубот ва истеъмоли аз ҳад зиёд



Истеъмоли нерӯ ҳангоми ҳомиладорӣ.

- Аз мӯҳлати ҳомиладории 4 моҳа, барои занони ҳомиладор ҳамагӣ 300 ккал дар як рӯз, илова бар онҳо, ки то ҳомиладори истеъмом менамуданд, лозим аст. Ин миқдори ками иловаро ба нерӯ аз ҳисоби 2-3 буридаи нон ё 1 пиёла шир ва 1-2 бурдаи нон дар як рӯз метавонанд қонеъ гардонанд. Дар 5-9 моҳагӣ талаботи нерӯ то 500 ккал зиёд мешавад ва 2500-2700 ккал. дар 1 шабонарӯз ташкил меёбад.
- 90 - 100 г сафеда, ки 60% аз ҳисоби сафедаҳои ҳайвонот (шир, нӯшоқиҳои ширӣ, творог, панири, гӯшт, тухм). Дар як рӯз 80 г рағани чарбу (рағанҳои ширӣ, рағани растанӣ бояд 30% аз ҳосили умумӣ)
- 25% рағани растанӣ, ки дорои кислотаҳои асосии рағани мебошанд ва витамини Е барои ҳомиладории муқаррарӣ
- 350 - 400 г дар як рӯз карбогидратҳо (нон ва дигар зироатҳои ғалладона) сабзавот ва мева.

Омилхое ки,ки ба эҳтиёҷоти ғизо таъсир мерасонад

- Синну сол
- Ҷинс
- Андозаҳои бадан(қад, вазн)
- Фаъолияти ҷисмонӣ
- Рушд, инкишоф
- Ҳомиладорӣ, ширмакони
- Хусусиятҳои инфиродии метаболизм
- Стресси рӯхию равонӣ
- Сироятҳо, бемориҳои музмин

Вазъи ғизо

- «Вазъи ғизо»- одатан бо роҳи антропометрия ва таҳлилҳои хун муайян карда мешавад
- “Истеъмоли воқеии ғизо” - миқдори нерӯ ва маводҳои ғизоӣ, ки дар ҳӯроки истеъмолшуда вучуд дорад.
- Вазъи ғизо- мувофиқати ғизои истеъмолшуда ба талаботи инфиродии инсон муайян карда мешавад.
- Истеъмоли нокифоя ва истеъмоли аз ҳад зиёди ғизо ё ғизои якхела метавонад ба саломатӣ таъсири манфӣ расонад.

Кадам омилҳо ба интиҳоби ғизо ва ба истеъмоли ғизо таъсир мерасонад?

- Омилҳои иҷтимоӣ ва иқтисодӣ
- Хастагии музмин
- Фаъолияти ҷисмонӣ
- Дарунравӣ, кабзият
- Этноӣ ва фарҳангӣ
- Шароит ва амалӣ/тарзи тайёр намудани ғизо дар хона, мавҷуд будани маводҳои ғизоӣ
- Иштиҳо
- Токсикоз
- Аллергия
- Ҳалнашудани ғизо

Кадам омилҳо ба интиҳоби ғизо ва ба истеъмоли ғизо таъсир мерасонад?

- Парҳези махсус
- Ҳолати дандонҳо
- Ҳолати узвҳои ҳозима
- Бемориҳои музмин
- Қабули дорувориҳо ва иловаҳои хӯрокворӣ
- Истеъмоли моддаҳои нашъаовар
- Тағирёбии вазни бадан

Таъсири норасоии ғизо дар вояи хурокаи занони ҳомиладор ба рушди кӯдак

Камғизоӣ (ғизои номуофиқ)	Таъсир ба ҷанин
Норасоии нерӯ ва сафеда	Норасиҳои ғизо ба ҷанин, вазни паст баъд аз таваллуд, ихтилоли рушди мағзи сар
Норасоии туршии фолат	Таваллуди кӯдакони нуқсонӣ модарзод дошта
Нораси ё ки барзиёди витамини А	Заифии модарзод
Норасоии йод	Ихтилоли рушди нейробиологикӣ
Норасоии синк	Заифии модарзод

Афзоиши вазни бадан ҳангоми ҳомиладорӣ

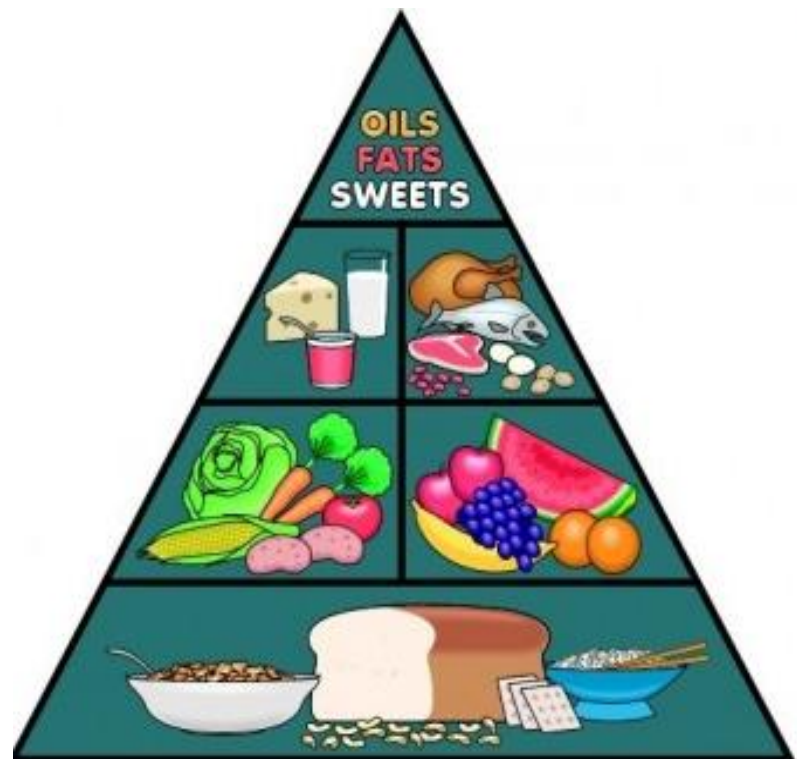
Афзоиши миёнаи вазни бадан ҳангоми ҳомиладорӣ иборат мебошад.	10-12 кг
Ҷанин, ҳамроҳак, обҳои назди тифлӣ	5 кг
Зиёдшавии ҳаҷми хуни модар	1-1,5 кг
Моеи беруниҳуҷайравӣ	1-1,5 кг
Бачадон, ғадудҳои ширбарор	1,5 кг
Бофтаҳои ҷарбӣ	4 кг

Ҳангоми синамаконӣ, ба шумо чи лозим аст...

- Зани ширдеҳ бояд дар як рӯз аз 1 литр бештар моеъ аз ҳарвақта, ва на камтар аз 0,5 литр шир ё кефир истеъмол кунад. Оби минералиро бе газ ё оби чӯшонидашуда нӯшидан беҳтар аст. Машрубот, чой ё қаҳва бояд партофта шаванд. Пеш аз хӯрокхӯрии аввал ва охиринаи кӯдак як пиёла кефир ё шир бинӯшад.
- 30% калорияҳо бештар
- 45% протеин бештар
- 30% раған бештар.
- 125% витамини А зиёдтар аст
- 50% витамини В бештар
- 65% витамини С,
- 100% витамини D зиёдтар аст
- 40% витамини Е,
- 50% кислотаи фолий
- 35% витамини ПП
- 50% зиёд калсий
- 50% зиёд магний
- 30% зиёд йод
- 25% бештар фосфор
- 25% оҳан бештар.

Таносуби дурусти маҳсулотҳо дар вояи хурокаи зани ҳомила ва ширдеҳ

- Таносуби маҳсулоти ғизои ҳаррӯзаи шумо хеле муҳим аст. 45% парҳез бояд ғалладонагиҳо ва маҳсулоти аз онҳо (ғалладонагӣ, нон, уғро) иборатбуда бошад. 30% - мева ва сабзавот. 20% - шир, ҳама маҳсулоти ширӣ ва ҳама намуди гӯшт. Ва танҳо 5% парҳез бояд якҷоя бо шакар ва равған иборат бошад.



Намуди ғизои беҳтарин барои занҳои ширдеҳ



Кӯдакро чӣ тавр бояд хӯрок дод?

Барои кӯдак хуб аст

Ба кӯдаки навзод додани шири сина ҳамоно замон ё дар давоми 2 соат баъд аз таваллуд.

Додани шири сина бо ҳоҳиши кӯдак то 8-10 маротиба дар як шабонарӯз.

То 6 моҳаги додани танҳо шири сина.

Баъд аз 6 моҳаги додани хӯроки иловаги ва дар баробарии ин синамакониरो давом додан

Хӯрокҳои иловагӣ махсус барои кӯдакони хурд тайёр кардан лозим аст.

Хӯрокҳои иловагӣ бояд мулоим ё нимсахт бошад.

Барои кӯдак хуб нест

Дер додани шири сина ё додани шири сунъӣ.

Додани шири сина бо соат ва аз 8 маротиба камтар

То 6 моҳагӣ додани об, чойи ширин, шири гов.

То 6 моҳаги додани хӯроки иловаги ва кам ё манъ кардани додани шири сина

Ба кӯдакони то 1 сола аз таъомҳои умуми хӯрок додан.

Ба кӯдак таъомҳои сахт ё серравған додан.

Кӯдакро чӣ тавр бояд хӯрок дод?

Барои кӯдак хуб аст	Барои кӯдак хуб нест
Аз 6 моҳаги сар карда, пюре аз сабзавотҳо (картошка, каду, сабзи) хуронидан лозим.	Ба кӯдак кулчаҳои қандин ё чойи ширин, шири чорво додан
Аз 7 моҳаги шӯлаҳои шири (аз ярмаи гандум, чуворимакка, сӯк) хуронидан лозим аст.	Нон, мураббо ва шоколад хуронидан
Аз 8 моҳагӣ ҷуғот ва шири бурида (творог) хуронидан лозим.	Маҳсулоти макаронӣ, ош, картошкаи бирёншуда хуронидан
Ҳар як кӯдак бояд аз зарфи худ хӯрок хӯрад. Ғизои иловагӣ бояд бо қошуқ дода шавад .	Ба кӯдак аз зарфи умумӣ таъом Ба кӯдак аз шиша хӯрок додан.
Намудҳои нави ғизо бояд то мутобиқ шудан, бо андозаи кам дода шавад..	Ба кӯдак хӯроки аз ҳад зиёд додан.
Ғизои иловагӣ бояд аз маҳсулоти тару тоза тайёр шавад. Тайёр кардани ғизои иловагӣ пеш аз истемол.	Ба кӯдаки худ маҳсулоти консервашуда додан. Хӯрокро пешакӣ ба миқдори зиёд тайёр кардан

Кӯдакро чӣ тавр бояд хӯрок дод?

Барои кӯдак хуб аст	Барои кӯдак хуб нест
Ғизо бояд ба сину соли кӯдак мувофиқ бошад.	Хӯронидани таъомҳои умумӣ то 1 солагӣ.
Кӯдаки аз 6 моҳа то 1 сола бояд 3 намуди ғизои иловагӣ ва ба хоҳиши кӯдак шири синаро истемол намояд.	Ба кӯдаки аз 6 моҳа то 1 сола додани танҳо шири сина ё танҳо хӯроки иловагӣ.
Дар як шабонарӯз на камтар аз 5 маротиба хӯрок додан.	Дар як шабонарӯз 3 маротиба хӯрок дода
Дар давоми хӯрок додан бо кӯдак ягон нақл кардан лозим аст. Дар давоми хӯрок додан бо кӯдак бояд робитаи хуб дошт.	Ба кӯдак маҷбуран хӯрок додан. Кӯдакро сарзаниш кардан ва дағалона муносибат кардан

Тавсияҳо оид ба ғизодиҳии кӯдакони аз 2 то 5 сола.

Дар ин сину сол кӯдак бояд хӯрокҳои гуногуни дастархони оилавино 3 маротиба дар 1 рӯз истеъмом намояд.

Ҳамчунин бояд 2 хӯроки иловагиро дар як рӯз қабул намояд.

Миқдори хӯрокро вобаста ба тавоноии кӯдак, афзоиш ва сатҳи фаъолнокии вай диҳед. Ҳаҷми ҳар ғизодиҳии асоси бояд 350 мл (2 стакони нопурра) бошад.

Истеомли танҳо намаки йоднокшуда.

Дар як вақти рӯз истеъмом намудани хӯрок.

Дар як ҷой хӯрок хӯрдан. Кӯдакро ба хӯрдан маҷбур кардан лозим нест.
Ба кӯдак нишон додан лозим, ки ин таом болаззат ва ба шумо маъқул аст.



Тавсияҳо оид ба ғизодиҳии кӯдакони аз 2 то 5 сола.

Таносуби сафедаҳо ва равғанҳо, инчунин карбогидратҳо дар ғизои кӯдаки то 5-сола бояд 1: 1: 4 ё 1: 1: 3 бошанд

Кӯдакони то 5 сола дар як рӯз ба ҳисоби миёна 1400-1500 ккал мегиранд. 25% калорияҳо барои наҳорӣ, 30% калорияҳо барои хӯроки нисфирӯзӣ, 15% калорияҳо барои чойи нисфирӯзӣ ва 30% барои хӯроки шом.

Сафедаҳо маводи асосии бунёди бадани кӯдак мебошанд. Манбаи сафедаҳо маҳсулоти ширӣ, парранда, маҳсулоти гӯштӣ, хӯрокҳои тухмӣ, моҳӣ.

Карбогидратҳо манбаи асосии нерӯ барои бадани кӯдак мебошад. Кӯдак онҳоро аз ғалладонагӣ, меваҳо, шакар, нон, сабзавот мегирад.

Таъмини кофии макро ва микроэлементҳо муҳим аст, алахусус онҳое, ки барои ҳолати устухонҳо масъуланд. Кӯдак калтсийро аз шир, панир, нахӯд, зардолуи хушк, карам мегиранд.



Тавсияҳо оид ба ғизодиҳии кӯдакони аз 2 то 5 сола. Чи додан лозим нест:

Хӯроки бирёншуда.
Майонез ва кетчуп.
Шоколад
Маҳсулоти ширӣ бо мазза,
ғафскунанда, ранганда .
Ҳасиб ва ҳасибча.
Гӯштҳои дуддодашуда.
Консерваҳо.
Занбуруғҳо.
Моҳии намакин ва маҳсулоти
баҳрӣ.
Нӯшокиҳои карбонатӣ
(газноккардашуда)
Қаҳва

