13

- "Биё акнун ба кӯдак тухмро қима (пуре) карда медиҳем"!
мегӯяд хушдоман

14

- “Ба фикрам ба ӯ маъқул шуд, лекин хеле оҳиста хӯрда истодааст”,
мегӯяд модар.

- “Сабр кун, бояд кӯдак саросема нашавад”,
тавсия медиҳад хушдоман.

15

- “Не! Кӯдак рӯяшро турш кард, ӯ тухм хӯрдан намехоҳад”,
мегӯяд модар.

-“Парво накун, кӯдакон одатан ҳангоми хӯрдани хӯроки нав ин тавр рафтор мекунанд”,
насиҳат мекунад хушдоман.

16

- "Кӯдак тухмро хӯрд"!
гуфт модар.

-“Дафъаи оянда мо ба кӯдак бо пуреи тухм якҷо картошка, ё каме кабудӣ (ба монанди испаноқ) медиҳем”
гуфт хушдоман.

Ресепт

Дар 9-11 моҳагӣ дар як рӯз 3-4 маротиба

- 1 пиела ширбиринҷ
- 3-4 қошуқча гӯшти қимакардашуда
- 3-4 қошуқча сабзавоти майдакардашуда
- 1 қошуқча равғани растанӣ.

Дар 12-23 моҳагӣ дар як рӯз 3-4 маротиба

- Ним коса хӯрокҳои пухтаи кӯфташуда аз деги оилавӣ
- 3-4 қошуқча гӯшт
- 3-4 қошуқча сабзавоти норинҷӣ (сабзӣ, каду, картошкаи ширин)
- 1 қошуқча равғани растанӣ

Кӯшиш кунед ба яке аз хӯрокҳое, ки Шумо ҳар рӯз барои кӯдакатон тайёр мекунед, ақаллан як маҳсулоти аз чорво гирифташударо илова кунед. Агар гӯшт ё тухм надошта бошед, лӯбиёгиҳо ё наск илова кунед, чунки ин маҳсулотҳо аз сафеда бой мебошанд. Маҳсулоти бароятон дастрасро интихоб кунед:

- Гӯшти гов
- Ё гӯшти мурғ
- Ё моҳӣ
- Ё тухм

Дар давоми рӯз ба кӯдак хӯроки сабук доданро дар хотир нигоҳ доред. Меваҳои маҳаллӣ хӯроки сабуки хеле ҳам хубанд!

USAID
АЗ МАРДУМИ АМРИКО

Ба кӯдаки 9 - 23 моҳаи худ чунин ғизо диҳед. Хӯрокҳои серғизо ва тухмдор.
(Дар ин варақа ресепти он оварда шудааст)

“

Мо бояд ба кӯдаки худ хӯрокҳои гуногуни серғизо диҳем, ҳатто дар мавриди шир додани модар ҳам

1

"Кулчаи хурдакаки мо
1-сола шуд! Акнун
истеъмоли хӯроки серғизо
ва гуногуни аз маҳсулоти
дастраси маҳаллӣ тайёр
кардашуда, ӯро солим ва
доно нигоҳ медорад"!

2

-“Ман метарсам, ки
кӯдакам аз ин хӯрок
гулӯгир мешавад.
Ҳоло ӯ хеле хурд аст,
хӯрокро хоида фурӯ
бурда наметавонад.”
мегӯяд модар.

3

-"Парво накун!
Ман ба ту чӣ тавр
тайёр кардани
хӯрокро нишон
медиҳам.”
таскин дод хушдоман.

4

Модар ва хушдоман
дастонашонро бо собун
ва об мешӯянд.

5

Хушдоман аз дег чӣ тавр
ба коса рехтани оби
шӯрбо ва сабзавотро
нишон медиҳад.

6

Сипас, хушдоман барои
кӯфта ва пуре кардани
сабзавот ёрӣ мерасонад.

7

Барои мулоим ва
қувватбахш шудани шавла
модар ба он як қошуқча
равғани растанӣ, ё равғани
маска илова мекунад.

8

-“Мо тухми дар об
ҷӯшонидаро тоза мекунем.
Сипас онро баробар бо
сафедию зардиаш ба кӯдак
пуре карда медиҳем.”
мегӯяд хушдоман.

9

-“Ман шунидаам,
ки кӯдакон набояд
тухм хӯранд.”
хавотир шуда мегӯяд модар

-"Ҳоло тағиротҳо ба
вуҷуд омаданд. Мо акнун
медонем, ки тухм яке аз
манбаҳои асосии сафеда
ва витамини А мебошад
ва барои боқувват ва
солим инкишоф ёфтани
кӯдак лозим аст"
мегӯяд хушдоман

10

Модар ба пуре каме
намаки
йодноккардашуда
илова мекунад.

11

Хушдоман
пуреро ба коса
меандозад.

12

Хӯроки нисфирӯзӣ
тайёр аст! Биёед ҳоло
дастони кӯдакро бо
собун ва об шӯем.