

# Китоби ретсептҳо барои занон ва кӯдакон



**Барномаи USAID оид ба дастгирии хоҷагидорӣ деҳқони оилавӣ**

## **Recipe book for women and children**

Thirteen recipes have been specially designed to provide nutritious dishes for pregnant and lactating women. In addition, 4 recipes were designed for the needs and chewing limitation of infants 6 to 24 months and 3 more for older children, suitable for 2 to 5 year olds. They have been tested in communities for taste and ease of preparation by the USAID.

**Маълумот барои тамос:**

**735034 Тоҷикистон ш.Душанбе,**

**Гузаргоҳи 1-уми кӯч. Шаҳобов 9.**

**Тел:+992(37)2241578, Факс:+992 (37)2241579,**

**E-mail:ffp\_information@dai.com**

■ ■ ■ **Душанбе 2013**

## Китоби ретсептҳо барои занон ва кӯдакон

Дар китоби мазкур тарзи омода намудани сенздаҳ намуд таом, ки махсус барои занони ҳомила ва ширдеҳ нигаронида шудаанд, чамъ омадаанд. Илова бар ин, 4 ретсепт барои кӯдакони аз 6 то 24 моҳа ва 3-тои дигар барои кӯдакони калонсолтари аз 2 то 5 соларо низ ин ҷо пайдо карда метавонед. Тарзи тайёр намудани ретсептҳои мазкур аз тарафи USAID дар ҷомеа санҷида шуда, аз ҷониби занону кӯдакон чашида шуданд.

Дастур барои занҳои ҳомиладор ва занҳое ки кӯдакони то сини панҷ сола доранд.

Мураттибон: Хуршеда Исоева, Нигина Канунова

Дизайнер: Томоко Кемпбелл (tomokocampbell@mac.com)

Маводи мазкур бо кӯмаки мардуми Амрико эҷод шудааст, ки аз он тариқи Агентии ИМА оид ба рушди байналмиллалӣ (USAID) расонида мешавад. Мазмун ва мундариҷаи ин эҷод маҳсули DAI Тоҷикистон буда, метавонад бо нуқтаи назари USAID ва Ҳукумати ИМА мувофиқат накунад.





## ■ ■ ■ МУҚАДДИМА



### **Мӯҳтарам модарони ҷавон ва занони ҳомиладор!**

Барномаи USAID оид ба дастгирии хоҷагидорӣ деҳқонии оилавӣ китобчаи ретсептҳоро бо камолӣ эҳтиром барои истифодаи шумо чоп намудааст. Мо хело хуб медонем, ки ҳар як модар мехоҳад ба кӯдаки худ ғизои хуб диҳад. Дар ин масъала китобчаи мазкур ба шумо кӯмак мерасонад, то шумо барои кӯдаки худ ғизои хуб тайёр намоед. Агар шумо ҳомиладор бошед ё кӯдаки хурдсол доред, шумо бояд хуб дарк намоед, ки миқдори сифати ғизои шумо бояд зиёд гардад, то тифли шумо зуд ва пурқувват калон шавад. Занҳои Барномаи USAID оид ба дастгирии хоҷагидорӣ деҳқонии оилавӣ ретсептҳои мазкурро чанд маротиба санчида, барои шумо беҳтарин ғизо ва осонтарин дар омодашавиро интихоб намуданд. Ман мехоҳам изҳори миннатдорӣ ҳудро ба онҳо барои саъю кӯшиш ва инчунин ба дигар занҳо барои иштирок дар санчиш ва намоишҳо баён намоям. Ретсептҳоеро, ки дар ин китобча оварда шудаанд, метавонед ҳамчун дастурамал барои тайёр намудани таомҳои пурлаззат ва муфид истифода баред. Кӯдакон албатта аз ин ретсептҳо лаззат хоҳанд бурд ва ин барои саломатии онҳо хело ҳам ғоидаи хуб мебахшад!

Лутфан, ҳамаи ретсептҳоро аз назар гузаронед ва ба дӯстон ва хешу таборони худ низ пешкаш намоед.

Бо камолӣ эҳтиром,

**Доктор Ҷеймс Кемпбелл**

**Роҳбари гурӯҳ**

**Барномаи USAID оид ба дастгирии хоҷагидорӣ деҳқонии оилавӣ**

**Душанбе, Тоҷикистон**



## Мундарица

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Муқаддима .....                      | I   |
| Мақсади тартиб додани ин китоб ..... | III |

### <Барои занони ҳомила ва ширдеҳ>

|   |    |
|---|----|
| Шӯрбо аз лаблабу .....                                  | 1  |
| Шӯрбо аз мурғ ва исфаноч .....                          | 3  |
| Хӯриш аз карами брокколи/ гулкарам бо себ ва лимӯ ..... | 5  |
| Хӯриш аз исфаноч, чормағзи заминӣ ва помидор .....      | 7  |
| Хӯриш аз панир ва себ .....                             | 9  |
| Хӯриш аз гӯшти мурғ, исфаноч ва чормағзи заминӣ .....   | 11 |
| Самбӯса аз шири бурида ва зардолуи хушк .....           | 13 |
| Котлет аз лӯбиёи сурх .....                             | 15 |
| Хӯриш аз сабзӣ .....                                    | 17 |
| Котлет аз карам .....                                   | 19 |
| Гулкарам бо тухм .....                                  | 21 |
| Хӯриши винегрет .....                                   | 23 |
| Хӯриш аз брокколи .....                                 | 25 |

### <Барои кӯдакони аз 6 моҳа то 2 сола>

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Пюре аз картошка .....             | 27 |
| Шӯла аз ярмаи гандум (манка) ..... | 29 |
| Шӯла аз орди чуворимакка .....     | 31 |
| Шӯла аз ярмаи сӯк (пшёнка) .....   | 33 |

### <Барои кӯдакони аз 2 то 5 сола>

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Кулчаҳои панирин .....      | 35 |
| Чалпакчаҳо .....            | 37 |
| Шӯла аз биринҷ .....        | 39 |
| Хулоса .....                | 41 |
| Адабиёти истифодашуда ..... | 43 |

## ■ ■ ■ МАҚСАДИ ТАРТИБ ДОДАНИ ИН КИТОБ

### Барои чи хӯрокро дуруст истеъмол бояд кард?

Истеъмоли ғизо барои саломатӣ ва инкишоф хело муҳим аст. Истеъмоли дурусти ғизо саломатии тифл, кӯдак ва модарро беҳтар мекунад; масунятро мустаҳкам мегардонад; ҳомиладорӣ ва зоишро беҳавф менамояд. Ғизои модар дар вақти ҳомиладорӣ ва ғизои кӯдак дар давоми ду соли аввал хело муҳим аст. Агар модар дар вақти ҳомиладорӣ кам ғизо истеъмол намояд ё ин ки кӯдаки ӯ дар ду соли аввал ғизои нокифоя хӯрад, дар он ҳолат инкишофи ҷисмонӣ ва ақлии ӯ суст авҷ мегирад. Ин корро дар вақти калонсолии кӯдак такрор кардан имконнопазир аст. Чунин амал ба тамоми умри кӯдак таъсири худро мерасонад. Кӯдаки то синни 2 сола, ки ғизои дуруст намехӯрад, ба он албатта таъсири худро мерасонад. Истеъмоли нодурусти ғизо аз тарафи зан дар вақти ҳомиладорӣ метавонад ба саломатӣ хатаровар бошад. Ҷамчунин дар вақти зоиш, таваллуди пеш аз вақт ё ин ки таваллуди кӯдак бо вазни кам мушкилиҳо ба миён меорад.

Кӯдакони хурдсола, ки кам ғизо мехӯранд на танҳо ба хатари ба касалӣ дучор шуданро доранд, балки ин метавонад ба ақли онҳо, рафтор ва таълими онҳо хатар оварад, инчунин ба касалиҳои гуногун дучор кунанд.

Кӯдакони солим беҳтар инкишоф меёбанд.

### Барои солим буданд чиро бояд истеъмол кард?

Мевагӣ, лӯбиёгӣ ва сабзавот барои саломатӣ муҳим мебошанд, аммо барои истеъмоли ғизои солим кадом хӯрокро бояд хӯрд? Ғизои солим оби тоза, сафедаҳои кофӣ баҳри инкишоф ва барқарорсозии организм, карбогидрадҳои кофӣ барои таъмини қувва (маҳсусан, барои кӯдакони ҷавон), андозаи хурди чарбҳо, ҷамчун сарчашмаи кислотаҳо ва рағанҳои ниҳоят муҳим барои инкишофи ҳуҷайраҳо, оҳан ва калсий барои хун ва инкишофи мустаҳками устухонҳо, витамин D барои мустаҳкамшавии устухонҳо, рӯҳ ва магний барои мустаҳкамгардонии сохти сироятнопазириро дар бар мегирад.

Маҳсулоти гуногуни ғизоиро ба гурӯҳҳои зерин тақсим намудан мумкин аст.

“Ғизоҳои асосӣ” (нон, ғалладонагӣ, маҳсулоти макаронӣ, биринҷ ва картошка), ки мо ҳаррӯза истеъмол мекунем ба ҷисми мо қувва мебахшанд. Ғизои асосиро истеъмол намоед ва организми худро ҳар мавсим бо “хӯроқҳои иловагӣ”-и дастраст таъмин намоед. Кӯшиш намоед, ки ҳар гуна “ғизоҳои иловагӣ”-ро ҳар рӯз бо «ғизои асосӣ»- истифода баред. Бо “хӯроқҳои иловагӣ” яъне бо ғизоҳои камхарҷ шумо метавонед организми худро бо витаминҳои лозими таъмин намоед.

**“Ғизоҳои иловагӣ”:**

1. Ғизоҳои калориянокии баланд – рағани растанӣ, маска (ғизоҳои қуввабахш)
2. Ғизоҳо барои инкишоф - лӯбиё, нахӯд, наск (сафедаҳо ва ғизо барои сохти бадан)
3. Ғизоҳо барои авҷ (сурхрӯй) – меваҳо ва сабзавоти тару тоза (витаминҳо ва минералҳо ё ғизо барои муҳофизат)

**Истифодабарандагони китоби ретсептҳо**

Ретсептҳое, ки дар китоби мазкур оварда шудаанд, аз истифодаи маводи дастрас дар деҳаҳои вилояти Хатлон баҳри таъмини хӯроки болаззат оварда шудаанд ва барои кӯдакони то синни 5 сола, занҳои ҳомиладор ва занҳое, ки кӯдакҳои синамак доранд омода шудаанд. Ҳамаи ин сабзавотҳоро дар замини хоҷагии оилавӣ ва боғча коштан имконпазир буда, маҳсулоти дигарро аз бозори маҳалӣ харидорӣ кардан мумкин аст.

Ретсептҳо ба се гурӯҳ тақсим мешаванд:

1. Барои занони ҳомила ва ширдеҳ.
2. Барои кӯдакони аз 6 моҳа то 2 сола.
3. Барои кӯдакони аз 2 сола то 5 сола.

Ҳар як ретсепт аз қисмҳои зерин иборат мебошанд: сурат, маҳсулоти лозима, усули тайёр намудани хӯрок ва ғоидаи он.

Ретсептҳо аз тарафи модар ва кӯдак аз ҷиҳати маза ва дастрасии ғизо барои оила дар ҳонаҳои худ аз тарафи Барнома дар рафти омӯзишҳо санҷида шуданд.

**Кӯдакро чӣ тавр бояд хӯрок дод?**

Дар 6 моҳи аввал, танҳо шири модар ғизои беҳтарин буда, барои кӯдак ниҳоят зарур аст. Инчунин қайд кардан лозим аст, ки кӯдаки ширхор дар ин давра ба ҳеҷ гуна ғизои дигар, ҳатто ба об ҳам эҳтиёҷ надорад.

| Барои кӯдак хуб аст  | Барои кӯдак хуб нест  |
|--|---|
| Амалҳои иҷозатшуда   | Амалҳои мамнӯъ  |
| <b>Синамаконӣ</b>  |   |
| Ба кӯдаки навзод додани шири сина ҳамон замон ё дар давоми 2 соат баъд аз таваллуд.  | Дар додани шири сина ё додани шири сунъӣ.                                 |
| Додани шири сина бо ҳоҷиши кӯдак то 8-10 маротиба дар як шабонарӯз.                  | Додани шири сина бо соат ва аз 8 маротиба камтар.                         |
| То 6 моҳаги додани танҳо шири сина.  | То 6 моҳаги додани об, чойи ширин, шири гов.                              |
| <b>Хӯрокҳои иловагӣ</b>  |   |
| Баъд аз 6 моҳаги додани хӯроки иловаги ва дар баробарии ин синамакониро давом додан. | То 6 моҳаги додани хӯроки иловаги ва кам ё манъ кардани додани шири сина. |
| Хӯрокҳои иловагӣ махсус барои кӯдакони хурд тайёр кардан лозим аст.                  | Ба кӯдакони то 1 сола аз таъомҳои умумӣ хӯрок додан.                      |
| Хӯрокҳои иловагӣ бояд мулоим ё нимсаҳт бошад.  | Ба кӯдак таъомҳои саҳт ё серравған додан.                                 |
| 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 моҳаги чӯрғот ва шири бурида (творог) хуронидан лозим.                          | Маҳсулоти макаронӣ, ош, картошкаи бирёншуда хуронидан.                    |
| <b>Усулҳои ғизодиҳӣ</b>  |   |
| Ҳар як кӯдак бояд аз зарфи худ хӯрок хӯрад.  | Ба кӯдак аз зарфи умумӣ таъом хуронидан.                                  |
| Ғизои иловагӣ бояд бо қошук дода шавад .   | 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.  |

### Сифати ғизо

|  |  |
|--|--|
| Ғизои иловагӣ бояд аз маҳсулоти тару тоза тайёр шавад. | Ба кӯдаки худ маҳсулоти консервашуда додан.  |
| Тайёр кардани ғизои иловагӣ пеш аз истемол.            | Хӯрокро пешакӣ ба миқдори зиёд тайёр кардан. |
| Ғизо бояд ба сини соли кӯдак мувофиқ бошад.            | Хӯронидани таъомҳои умумӣ.                   |

### Андозаи ғизо

|  |  |
|--|--|
| Кӯдаки аз 6 моҳа то 1 сола бояд 3 намууди 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. |
| Кӯдак бояд миқдори хӯроки худро аз зарфи худ истеъмол намояд.  | Хӯрокро ба кӯдаки худ аз зарфи умумӣ додан.                                  |
| Дар як шабонарӯз на камтар аз 5 маротиба хӯроқ додан.  | Дар як шабонарӯз 3 маротиба хӯроқ додан.                                     |

### Ҳавасманд кардан барои хӯроқхӯрӣ

|   |   |
|---|---|
| Ба кӯдак мутобики сини соли ӯ хӯроқҳои гуногунро пешкаш намоед. | Ба кӯдак хӯрокро дилгирона додан.                     |
| Дар давоми хӯроқ додан бо кӯдак ягон нақл кардан лозим аст.     | Ба кӯдак маҷбуран хӯроқ додан.                        |
| Дар давоми хӯроқ додан бо кӯдак бояд робитаи хуб дошт.          | Кӯдакро сарзаниш кардан ва дағалона муносибат кардан. |

### Хӯроқдихӣ ба кӯдак дар вақти бемории ӯ

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Хӯрокро кам-кам ва зуд-зуд ба кӯдак хӯронед.   | Ғизодихиро ба кӯдаки худ кам кардан. |
| Синамакониرو давом диҳед.  | Катъ кардани синамаконӣ.             |
| Ба кӯдаки худ бештар нушоқӣ диҳед (оби чӯшонидашуда, компот, оби сабзавоти обпазшуда). | Кам кардани миқдори нушоқӣ.          |

## Барои манфиатбахш будани ғизо қоидаҳои зеринро аз хотир фаромуш насозед!

- Оби беҳавфро истифода баред;
- Пеш аз тайёр кардани хӯроқ дастонро бо собун шӯед;
- Мӯйи сари худро ҳам намоед;
- Аз пешдоман истифода баред;
- Сабзавотро пеш аз пухтан шӯед;
- Рӯйи миз бояд тоза бошад;
- Зарфҳоро тоза нигоҳ доред;
- Ғизоро аз ҳашарот ва дигар ҳайвонот муҳофизат кунед;
- Хӯрокро бо меҳр пазед!



## ■ ■ ■ Шӯрбо аз лаблабу

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Лаблабу – 3-4 дона, 500 гр
- Равғани растанӣ – 2 қошуқча
- Тухм – 4 дона
- Намаки йоднок
- Шибит, пиёзи кабуд
- Қаймоқ (сметана) - 200гр

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Лаблабуро шуста, бо пӯсташ дар об то пухтанаш чӯшонед;
2. 4 дона тухмро пухта ба шакли чоркунча реза карда монед;
3. Лаблабуро низ ба шакли чоркунча реза кунед ё аз турбтарошак гузаронед;
4. Ба 1,5 литр оби чӯшомада лаблабуро илова карда, дар давоми 5-10 дақиқа чӯшонед;
5. Барои хушмазза шудани шӯрбо, ба он равғани растанӣ ва намак илова кунед;
6. Шӯрборо ба косоҳа гирифта, қаймоқ, тухм, кабудӣ ҳамроҳ намуда, лаззат баред!



### ■ Фоида:

Дар таркиби лаблабу кислотаи фолат, витамини С, оҳан ҳаст, ки барои пешгирӣ кардани камхунии занҳои ҳомила ва ширдеҳ хело муҳим аст.

## ■ ■ ■ Шӯрбо аз мурғ ва исфаноҷ

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Мурғ – 1 дона
- Тухм – 3 дона
- Исфаноҷ – 4 банча
- Картошка – 2 дона
- Биринҷ – ним пиёла
- Қаймоқ (сметана) – 200гр
- Намаки йоднок

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Мурғро дар муддати 1 соат дар 2 литр об чӯшонда, аз шурбо гиред, гӯшташро аз устухон ҷудо намоед ва ба қисмҳои хурд майда кунед;
2. Ба шӯрбои мурғ ним пиёла биринҷ ва картошкарро дар шакли чоркунҷа майда карда, илова кунед ва дар давоми 10 дақиқа пазед;
3. Исфаноҷро майда карда, ба шурбо илова кунед ва боз 5 дақиқа чӯшонед;
4. 3 дона тухмро чӯшонед ва майда карда монед;
5. Оташро хомӯш намуда ба шӯрбо гӯшти мурғ, қаймоқ, намак илова намуда, болашро маҳкам кунед ва онро боз 10 дақиқаи дигар нигоҳ доред;
6. Ба ҳар коса 2 қошӯқчагӣ тухми майдакардашударо андозед;
7. Ба дастархон пешкаш намоед.



### ■ Фоида:

Дар таркиби гӯшти мурғ сафедаҳо, витаминҳои гурӯҳи В ҳаст, ки масунияти баданро баланд мекунанд, кори системаи асабро мӯътадил месозад ва равиши ҳомиладориро бехатар менамояд.



## ■ ■ ■ Хӯриш аз карами брокколӣ /гулкарам бо себ ва лимӯ

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Брокколӣ (гулкарами сабз) /гулкарам - 400гр
- Себ - 2 дона
- Лимӯ - 1 дона
- Кабудӣ (шибит) - 2 бандча
- Равғани зайтун ё растанӣ – 50 мл

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Як сар карами брокколӣ /гулкарамро шуста, ба қисмҳои майда ҷудо карда, бо намақоби ҷӯшонидашуда дар давоми 5 дақиқа ҷӯшонед. Баъд аз об гирифта, хунук кунед;
2. Шибитро майда кунед;
3. Себро аз пӯсташ тоза карда, дар шакли нимдавра майда кунед;
4. Лимӯро тунук ва нимдавра майда кунед;
5. Ҳамаи маҳсулоти тайёркадаро омехта кунед;
6. Равғани зайтун ё растаниро илова кунед;
7. Ба табақи хӯриш андохта, ба дастархон пешкаш намоед.



### ■ Фоида:

Брокколи ва гулкарам дар таркибаш витамин С, РР, К, U, кислотаи фолат, бета-каротин ва микроэлементҳо дорад, ки занҳои ҳомила ва ширдеҳро аз касалиҳои дилу раг, камхунӣ, захми меъда, касалии саратон нигоҳ медорад.

## ■ ■ ■ Хӯриш аз исфаноҷ, чормағзи заминӣ ва помидор

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- 2 бандча исфаноҷи тару тоза
- Барги салат барои ороиши хӯриш
- 2 дона помидор
- 1 пиёла чормағзи заминии бирёншуда
- 4 қошуқи калони равғани растанӣ
- Афшураи - 1 лимӯ
- Намаки йоднок, шакар аз рӯи тамъ
- Кабудӣ

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Исфаноҷро тоза карда, якчанд маротиба дар зери оби равон шуд. Баъд онҳоро дар рӯи сачоқи тозаи маҳсус паҳн кунед, то хушк шаванд (яъне обаш намонад);
2. Помидорҳоро дар обичӯшонидашудаи гарм тар карда, аз пӯсташ ҷудо кунед, сипас дар шакли чоркунча майда карда, ба табақи калон андозед;
3. Баргҳои исфаноҷро майда карда, ба помидор ҳамроҳ кунед.

### --- Тарзи тайёр намудани омехтакунӣ:

Равғани растаниро бо намак, шакар ва афшураи 1 лимӯ якҷоя омехта кунед ва ба табақи помидор ва исфаноҷ илова намоед.

Хӯришро бо барги салат, чормағзи заминӣ ва кабудӣ оро диҳед, сипас ба дастархон пешниҳод намоед.



### ■ Фоида:

Дар таркиби исфаноҷ сафеда, витаминҳои А, С, Е, кислотаи фолат, оҳан ҳастанд, ки барои инкишофи кӯдаке, ки дар батни модар аст зарур мебошад. Истеъмоли исфаноҷ кори ғадуди зери меъдари беҳтар карда, ҳазм кардани таъомро осон мекунад. Пайдо шудани касалиҳои нобиноиро пешгирӣ мекунад.

## ■ ■ ■ Хӯриш аз панир ва себ

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Панир - 300 гр
- Лимӯ - 1 дона
- Себ - 3 дона
- Қаймоқ (сметана) - 200 гр
- Намаки йоднок

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Себ ва панирро бо шакли чоркунҷа майда кунед;
2. Афшурдаи 1-то лимӯро бо намак омехта кунед;
3. Себ, панир, қаймоқ / сметана ва афшурдаи лимӯро якҷоя омехта кунед;
4. Табақи хӯришро бо шибит ороиш дода, панир ва себро аз болояш гузоред ва ба дастархон пешкаш намоед.



### ■ Фоида:

Дар таркиби панир сафедаҳо, кислотаҳои ивазнашаванда, намакҳои маъданӣ ҳастанд, ки барои занҳои ҳомила ва ширдеҳ ниҳоят муҳиманд. Истеъмоли панир иштиҳоро беҳтар намуда, ба ҷудо шудани шираи меъда мусоидат намуда, ҳазми таъомро беҳтар мекунад.

## ■ ■ ■ Хӯриш аз гӯшти мурғ, исфаноҷ ва чормағзи заминӣ

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Гӯшти мурғ - 0,5 кг
- Исфаноҷ - 2 бандча
- Кабудихӯи баргӣ - салат, шибит, гашнич
- Як пиёла чормағзи заминии бирён кардашуда
- 4 қошуқи калони равғани растанӣ ё зайтун
- Афшурдаи - 1 лимӯ
- Намаки йоднок

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Гӯшти мурғро аз устухон ҷудо намуда, дар об то пухтанаш ҷӯшонед;
2. Гӯшти мурғи пухташударо бо даст ба шакли дарозрӯя майда кунед;
3. Чормағзи заминии бирён кардашударо аз пӯшташ тоза кунед;
4. Равағро бо афшурдаи лимӯ якҷоя омехта кунед;
5. Ба табақи хӯришгирӣ гӯшти мурғ, чормағзи заминӣ, кабудихӯи майда кардашударо якҷоя омехта кунед ва ороиш диҳед ва ба дастархон пешкаш намоед.



### ■ Фоида:

Дар таркиби чормағзи замини сафедаҳои ивазнашаванда, витаминҳои А, D, E, B1, B2, PP, E, биотин ва кислотаи фолат ҳаст, ки сифат ва миқдори шири синаро зиёд мекунанд. Истемоли чормағзи заминӣ аз пайдошавии касалиҳои камхунӣ эмин медорад, кори узвҳои даруниро (дил, чигар), системаи асабро беҳтар мекунанд.

## ■ ■ ■ Самбӯса аз шири бурида ва зардолуи хушк

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Шири бурида (2 пачка творог) – 500 гр
- Як пачка маргарин – 250 гр
- Ду пиёла об – 400 мл
- Зардолуи хушк – 200 гр
- Тухм – 2 дона
- Намаки йоднок – ним қошуқча
- Шакар - 8 қошуқи калон
- 3 пиёла орд – 600 гр

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Маргаринро бо шири бурида (1 пачка) омехта кунед;
2. Об, намак ва шакар (5 қошуқ) илова намуда, аз он хамир тайёр кунед. Хамирро дар муддати як соат дам диҳед;
3. Зардолуи хушкро тоза шуста, ба шакли чоркунҷа бурида монед;
4. Шири буридаро (1 пачка) бо тухму шакар (3 қошуқ) лат дода, дар охир зардолуи хушке, ки аллакай дар шакли чоркунҷа бурида шудааст ҳамроҳ намоед;
5. рррАз хамир зуволачаҳои майда гирифта, тунук кунед, дар даруни он зардолуи хушк майдакардашудаи шакардорро гузошта, дар шакли самбӯса (пирожки) маҳкам кунед;
6. Тафдонро то ҳарорати 200 дараҷа таспонед;
7. Сипас болои самбӯсаҳоро бо зардии тухм молида, ба тафдон гузошта, дар муддати 20 дақиқа нигоҳ медоред.



### ■ Фоида:

Дар таркиби зардолуи хушк витаминҳои А,С, РР, гурӯҳи В, оҳан, магний, калий, калсий, фосфор ҳаст, ки кори узвҳои ҳозима, дилу рағҳоро беҳтар мекунанд. Истемоли зардолуи хушк аз касалиҳои пӯст ва чашм ҳам инсонро нигоҳ медорад.

## ■ ■ ■ Котлет аз лӯбиёи сурх

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- 1 кг лӯбиёи сурх
- 2 дона тухм
- 4 дона пиёз
- 0.5 стакон орд
- 0.5 литр рағған
- 2 дона дандони сирпиёз
- Намаки йоднок

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Лӯбиёи сурхро дар оби тозаи хунук тар кунед;
2. Оби лӯбиёро холӣ карда, сипас бори дигар ба оби хунук монда дар давоми 2,5 соат то муллоим шуданаш бояд чӯшонед;
3. Лӯбиёро хунук карда, 2 маротиба аз гуштмайдакунак (мясорубка) бояд гузаронд;
4. Пиёзро то ранги зардча шудан, бирён карда онро ба лӯбиё Ҳамроҳ мекунем;
5. Ним стакон ордро илова мекунем;
6. Ним қошукча намаки йоднокро дохил мекунем;
7. 2 тухумро лат зада ба лӯбиё омехта мекунем;
8. 2 дона дандони сирпиёзро майда карда ба хамира Ҳамроҳ мекунем;
9. Аз хамираи лӯбиё қулчача тайёр мекунем;
10. Ба нони қоқи қуфта шуда (талқон) меғелонем;
11. Маҳсулотро дар деғча бо рағғани гарм ва оташи миёна аз 2 тараф то сурх шудан бирён мекунем.



### ■ Фоида:

Дар таркиби лӯбиё сафедае ҳаст, ки пурра (75%) Ҷаббида мешавад, витаминҳои гурӯҳи В, С, РР, мис, рӯҳ, оҳан ҳаст, ки инкишофи кӯдаки дар батни модар бударо беҳтар мекунад, касалии камхуниро пешгирӣ мекунад.

## ■ ■ ■ Хӯриш аз сабзӣ

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Сабзӣ - 500 г
- Бехпиёз - 1 дона
- Равғани растанӣ - 50-60 мл
- Намаки йоднок аз рӯи таъм
- Шибит

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Сабзиро тоза шуста аз турбтарошак гузаронед;
2. Бехпиёзро майда реза кунед ва баъд дар равған то тиллоранг шуданаш бирён кунед;
3. Сабзиро бо бехпиёзи бирёнкардашуда ва шибити майдакардашуда омехта кунед;
4. Намаки йоднокро аз рӯи таъм илова кунед;
5. Ба табақи хӯриш андохта ба дастархон пешкаш намоед.



### ■ Фоида:

Витаминҳои А, В, С, Е, РР ва микроэлементҳои, ки дар таркиби сабзӣ мавҷуд аст, аз касалиҳои пӯст, касалиҳои узвҳои ҳозима, чашм, шабкӯрӣ, камқуввати инсонро эмин медоранд. Сифати шири модарро беҳтар мекунанд.

## ■ ■ ■ Котлет аз карам

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Карам – 500 гр
- Ярмаи дили гандум - 2 қошуқи калон
- Нони қоқи кӯфта шуда - 2 қошуқи қалон
- Намаки йоднок аз рӯи таъм
- Равгани растанӣ - 3 қошуқи калон
- Об - 1/2 стакон



### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Карамро пора карда ба дегча ҷойгир намоед ва аз болои он об резед;
2. Як қошуцаи калони равгани растанӣ илова карда, то нимхом шуданаш пазед;
3. Ярмаи дили гандумро аз болои маҳсулотҳо рехта дар давоми 10-15 дақиқа ҷушонед;
4. Аз рӯи таъм намак илова кунед ва нағз омехта кунед;
5. Аз маҳсулоти тайёр карда шуда лулашакли котлет тайёр карда, ба нони қоқи кӯфта шуда ғелонида баъдан бирён кунед.

### ■ Фоида:

Карам манбаи моддаҳои минералӣ-калий, калсий, фосфор ҳаст ки барои инкишофи устуғони кӯдак зарур аст. Боз дар таркиби карам витаминҳои гурӯҳи В, С, РР мавҷуд аст, ки саломатии занҳои ҳомила ва ширдеҳро беҳтар мекунад.



## ■ ■ ■ Гулкаррам бо тухм

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Гулкаррам - 1 кг
- Тухм - 3 дона;
- Равғани растанӣ- 150 гр
- Намак аз рӯи таъм
- Кбудӣ-мувофиқи хоҳиш



### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Гулкаррамро ба қисмҳои майда ҷудо кунед;
2. Қисмҳои майдакардаи гулкаррамро дар оби намакандор ҷӯшонед;
3. Дар давоми 20-25 дақиқа дар об пухта, баъд оби онро холӣ намоед;
4. Дар дегча равғанро гарм карда, гулкаррамро то тиллоранг шудан бирён кунед;
5. Дар шоҳкоса тухм ва намакро омехта намуда, ба болои гулкаррамҳои тиллоранг резед;
6. Баъди пухтани гулкаррам бо тухм, онро ба лаълича гӯзоред;
7. Хӯрок тайёр. Мувофиқи табъ ба он кбудӣ илова намоед.

### ■ Фоида:

Дар таркиби гулкаррам дар муқоиса бо карам сафедаҳо ва кислотаи аскорбини (витамин С) 2-3 маротиба зиёдтар аст. Истемоли гулкаррам масунияти бадани инсонро баланд мекунад ва аз касалиҳои сироятӣ пешгирӣ мекунад. Ғайр аз ин дар таркиби гулкаррам витаминҳои А, D, В, Е, Н ва РР ҳаст, ки барои инкишофи кӯдак муҳим мебошад.

## ■ ■ ■ Хӯриши винегрет

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Лаблабу – 300 гр
- Сабзӣ– 200 гр
- Картошка – 500 гр
- Пиёз – 100 гр
- Лӯбиёи сурх – 500 гр
- Карам – 500 гр
- Пиёзи кабуд – 1 бандча
- Шибит - 1 бандча
- Равғани растанӣ – 100гр
- Намак – аз рӯи таъм

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Картошка, сабзӣ ва лаблабуро шуста, бо пӯсташ дар об то пухтанаш чӯшонед;
2. Пиёзро шуста, майда кунед;
3. Картошка, сабзӣ ва лаблабуро дар шакли чоркунҷа реза карда, бо пиёзи майдакарда ва намак омехта кунед;
4. Карамро ҳам ба қисмҳои майда реза карда, ба хӯриш омехта кунед;
5. Барои хушмазза шудани хӯриш ба он равғани растанӣ илова кунед;
6. Бо кабудӣ оро дода, барои истемол пешниҳод намоед.



### ■ Фоида:

Маҳсулотҳое, ки дар таркиби винегрет ҳастанд, организми инсонро аз касалиҳои рағҳои хунгард эмин медоранд, фишори хунро паст мекунанд. Таркиби шири синаро беҳтар мегардона.

## ■ ■ ■ Хӯриш из брокколи

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Брокколи (гулкарами сабз) - 300 гр
- Помидор - 2 дона
- Бодиринг - 1 дона
- Қаламфури ширин -1 дона
- Чормағзи замини (арахис) -100гр
- Лимӯ-1дона
- Равғани растанӣ- 1қошуқи калон
- Намаки йоднок аз рӯи таъм
- Шибит -1 бандча



### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Брокколиро ба шохчаҳо майда карда дар об дар давоми 10 дақиқа чӯшонед;
2. Баъд аз пухтан брокколиро ба табақи хӯришгири андохта бо он чормағзи замини, 1 қошуқ равған, намак илова кунед;
3. Помидор, қаламфури ширин ва бодирингро майда карда бо брокколи омехта кунед;
4. Ба кабуди ороиш диҳед.

### ■ Фоида:

Таркиби маҳсулоти ин хӯриш витаминҳои А, С, В,РР, кислотаи фолат, бета-каротин ва микроэлементҳо дорад, ки занҳои ҳомила ва ширдеҳро аз касалиҳои дилу раг, камхунӣ ва касалии саратон нигоҳ медорад. Таркиби шири синаро бой мегардонад.

## ■ ■ ■ Пюре аз картошка

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Картошка - 6 дона
- Сабзӣ - 2 дона
- Равғани Һмаска– 25 гр
- Зардии тухм (чӯшонида)-2 дона
- Шири гарм - 100 гр
- Кабудӣ, намак –мувофиқи хоҳиш

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Картошка ва сабзии майдашударо дар дегча ҷойгир намуда, бо об пур кунед;
2. Баъдан онро дар муддати 20-25 дақиқа, ё ин ки то мулоим шуданаш чӯшонед;
3. Оби онро ба ягон зарф холӣ намоед;
4. Ба шир ё обе, ки дар он картошка чӯшонида шуда буд, зардии тухм, равғани маска ва намак илова намоед;
5. То ранги соф ва мулоим шудан омехта намоед. Барои ғизонок шудани он кабудӣ илова кунед.



### ■ Фоида:

Пюреи картошкагин яқум хӯроки иловагӣ барои кӯдакони аз 6 моҳа боло мебошад. Дар таркиби картошка витамин С, витамин В6, оҳан ва мис мавҷуданд, ки иммунитетро беҳтар мегардонад. Пюреи картошкагин тез ҳал мешавад ва барои табobati касалиҳои узвҳои ҳозима мусоидат мекунад.

## ■ ■ ■ Шўла аз ярмаи гандум (манка)

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Шир - 2,5 пиёла (450мл)
- Ярмаи гандум (манка) - ¼-1/3 пиёла (50-70 гр)
- Равғани маска - 1 қошуқча

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Ба шири чўшидаистода ярмаи гандумро кам-кам илова карда, беист омехта кунед;
2. Онро дар давоми 5 дақиқа чўшонед;
3. Баъд аз алов гирифта, болояшро пўшонида, дар давоми 15-20 дақиқа нигоҳ доред;
4. Барои хушмазза шудани шўла ба он равғани маска, каме шакар ё меваи майдакарда илова кардан мумкин аст.



### ■ Фоида:

Дар таркиби ярмаи гандум сафедаҳо, крахмал, витаминҳои гурӯҳи В, моддаҳои маъдани-калий, калсий, рӯҳ, оҳан, фосфор ҳастанд ки барои инкишофи кӯдак заруранд. Шўла аз ярмаи гандум барои касалиҳои рӯда фоидовар мебошад.

## ■ ■ ■ Шўла аз орди ҷуворимакка

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Ним пиёла орди ҷуворимакка -100 гр
- Об – 2,5 пиёла (450мл)
- Шир ва шакар – мувофиқи хоҳиш
- Себ -1 дона

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Ба орд ним пиёла обро илова карда, 5 дақиқа дам диҳед;
2. 2 пиёла (200мл) обро ҷўшонда ба атола илова кунед;
3. Шўларо ба алов монда, беист омеzed, ки таги дег начаспад;
4. Онро дар давоми 15-20 дақиқа дар алови паст ҷўшонед;
5. Барои хушмазза шудани шўла ба он шакар, шир ва меваҳои майда кардаро илова кардан мумкин аст.



### ■ Фоида:

Моддаҳои минералие, ки дар таркиби ҷуворимакка ҳастанд, ба мустаҳкам кардани дандон ва милки дандонҳо мусоидат мекунанд. Истеъмоли орди ҷуворимакка ба кўдакони то як сола фоидаи калон мерасонад.

## ■ ■ ■ Шўла аз ярмаи сўк (пшёнка)

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- 2/3 стакон ярмаи сўк (пшёнка)
- 2,5 стакон оби чўшонидашудагӣ
- 1 стакон шир
- 1 қошуқи қалон равғани растанӣ
- Намаки йоднок
- Меваи майдакардашуда (себ, нок, ангур)

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Ярмаи сўкро шуста дар об 5-10 дақиқа чўшонед;
2. Камтар намак ва 1 қошуқи қалон равғани растани илова кунед;
3. Баъд аз он шир илова кунед ва боз 10 дақиқа чушонед;
4. Боляшро руст карда дам кунед;
5. Баъд аз кашидани ба тавоқча бо меваҳо ороиш диҳед.



### ■ Фоида:

Истемоли ярмаи сўк (пшёнка) устуҳон, нохун, данданҳо, пўст ва мўи сари кўдаконро мустаҳкам мекунад. Дар давоми ҳафта 2-3 маротиба атолаи аз ярмаи пшёнка истемол кардан лозим.

## ■ ■ ■ Кулчаҳои панирин

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозимешавад:

- Шири бурида (творог)-500 гр
- Орд –100 гр-150 гр
- Тухм - 3 дона
- Шакар – 4-5 қошуқи калон
- Ярмаи гандум – 50-100 гр
- Намаки йоднок- ним қошуқча
- Равғани растанӣ -200 гр
- Қаймоқ



### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Шири бурида (творог), орд, тухм, шакар ва намакро омехта мекунем;
2. Аз хамири тайёршуда кулча тайёр намуда, ҳар як кулчаро ба орд меғелонем;
3. Дегчаро таспонида, ба он равғани растанӣ мерезем;
4. Баъдан, дар дегча кулчаҳоро то тиллоранг шуданашон мепазем;
5. Дар табақчаҳо гирифта, қаймоқ ҳамроҳ намуда, болаззат истеъмол мекунем!

### ■ Фоида:

Дар таркиби шири бурида сафедаҳо ва калсий зиёд ҳастанд, ки барои инкишофи ҷисмони кӯдак зарур аст. Истемоли кулчаҳои панирин кӯдакро пурқувват мекунад.



## ■ ■ ■ Чалпакчаҳо

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- ½ пиёла шакар (100гр)
- чурғот 200 гр (1 стакон)
- 1 дона тухм
- Намаки йоднок
- Орд 0.5 пиёла
- Равған 100 гр-150гр



### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Шакар, чурғот, тухм ва намак бояд хуб омехта шаванд;
2. Ордро ҳамроҳ намуда, пайваста омехта намоед, то ғафсии дилхоҳ пайдо кунад;
3. Баъдан онҳо дар дегча бо қошуқ андохта, то ранги сурх пайдо кардан пазед.

### ■ Фоида:

Дар таркиби чурғот ва тухм витаминҳо, сафедаҳо ва микроэлементҳои ҳастанд, ки барои инкишофи кӯдаки то 5 сола зарур ҳастанд.

## ■ ■ ■ Шӯла аз биринч

### ■ Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- 1 стакан биринч
- 4 стакан шир
- 1 қошуқи калон рағғани маска
- Намаки йоднок

### ■ Тарзи тайёр намудан:

1. Биринчро шуста, дар об 10 дақиқа чӯшонед;
2. Кам тар намак илова кунед;
3. Вақте донаҳои биринч нимпаз мешаванд, шир илова кунед ва боз 10 дақиқа чӯшонед;
4. Аз болои алов гирифта, болои шӯларо пӯшонед ва дам диҳед;
5. Баъдан ба табақчаҳо гирифта, аз болояш рағғини маска ё растанӣ илова кунед.



### ■ Фоида:

Дар таркиби биринч сафедаҳо, витаминҳои гурӯҳи В ҳастанд, ки барои ғизогирии кӯдакони хурдсол муҳиманд. Истемоли шӯлаи биринҷӣ кори узвҳои ҳозимаро беҳтар мекунад.

## Хулоса

Таомхӯри солим аз омӯхтани роҳҳои нави истеъмоли ғизо оғоз меёбад, яъне ба ғизо зиёдтар илова кардани мевагиҳо, сабзавот, кабудӣ ва донгиҳо.

Омӯхтани истеъмоли ғизои солим масъалаи мувозина, гуногунӣ ва мӯътадилиро дар бар мегирад.



Мо кӯшиш намудем, то дар китобча ретсептҳои оддиро ба шумо пешкаш намоем ва умедворем, ки шумо онҳоро барои истеъмоли ҳаррӯзаи худ истифода бурда метавонед. Барои занҳои ҳомиладор, занҳое, ки кӯдакони ширдеҳ ва кӯдакони то синни 5 сола доранд, як қатор омӯзишҳо гузаронида шуда буданд ва дар рафти ин омӯзишҳо ретсептҳои ин ҷо овардашуда санҷида шуданд. Ин ретсептҳо барои мустаҳкам намудани масуният, беҳтаргардонидани хотира, мустаҳкам кардани дандонҳо ва устухонҳо равона шудаанд.

Истеъмоли ғизои хуб саломатии тифл, кӯдак ва модарро беҳтар менамояд ва инчунин ҳомиладорӣ ва зоишро беҳавф мегардонад. Истеъмоли ғизои зан дар давраи ҳомиладорӣ ва физохурии кӯдак то синни дусолағӣ барои инкишофи кӯдак хело муҳим мебошад.

| Зироат          | Витамини А | Витамини В9 | Витамини С | Калсий | Магний | Калий | Фосфор | Оҳан | Рӯҳ |
|-----------------|------------|-------------|------------|--------|--------|-------|--------|------|-----|
| чормағзи заминӣ |            | ✓           |            | ✓      | ✓      | ✓     | ✓      | ✓    | ✓   |
| лӯбиё           |            | ✓           |            | ✓      | ✓      | ✓     | ✓      | ✓    | ✓   |
| помидор         | ✓          |             | ✓          |        | ✓      | ✓     | ✓      |      |     |
| лаблабуи сурх   |            | ✓           | ✓          | ✓      |        | ✓     | ✓      | ✓    |     |
| каду            | ✓          |             | ✓          |        | ✓      | ✓     | ✓      |      |     |
| сабзӣ           | ✓          |             | ✓          | ✓      | ✓      | ✓     | ✓      |      | ✓   |
| шибит           | ✓          |             | ✓          |        | ✓      | ✓     | ✓      | ✓    |     |
| исфаноҷ         | ✓          | ✓           | ✓          |        | ✓      | ✓     | ✓      | ✓    |     |
| қаламфури ширин |            |             | ✓          |        | ✓      | ✓     | ✓      |      |     |
| гулқарами сабз  | ✓          |             | ✓          | ✓      |        | ✓     | ✓      |      | ✓   |
| карам           |            | ✓           | ✓          | ✓      |        |       | ✓      |      | ✓   |
| гулқарам        |            | ✓           | ✓          | ✓      |        | ✓     | ✓      |      | ✓   |

Агар зан дар давоми ҳомиладорӣ ғизои хуб истеъмомол накунад, инчунин кӯдаки ӯ ҳам агар то синни дусолағӣ ғизои хуб надошта бошад, ин ба инкишофи ҷисмонӣ ва ақлонии кӯдак таъсири худро мерасонад. Истеъмоли ғизои нопурра, махсусан ба саломатии кӯдакони то синни 2 сола таъсир мерасонад. Агар зани ҳомиладор дар давраи ҳомиладорӣ ғизои пурра истеъмомол накунад, дар ин ҳолат ӯ метавонад саломатии худро зери хатар монад.

Ҳангоми истифодаи сабзавот ва мевагиҳо дар ғизо бояд аз усули рангинкамон истифода карда, якчанд намуди сабзавот ва мевагиҳоро истеъмомол намуд, то миқдори витаминҳои гуногун, минералҳо, бофтаҳо ва микроэлементҳоро баланд бардорад. Илова бар ин, ғизои табиӣ гуногун дар таркиби худ фитохимикалиҳо доранд. Ин моддаҳои ғизодиханда бар зидди касалиҳо мубориза мебаранд.

Лутфан, таваҷҷӯҳ намоед, ки сабзавоти дорои рангҳои мухталиф ба организми мо чӣ тавр кӯмак мерасонанд:

**Сурх:** Сарчашмаи беҳтарини Витамини С. Масунияти баданро баланд мекунад. Барои дил ғайдаи хело калон дорад ва буғумҳоро мустаҳкам мегардонад!

**Норанҷӣ:** Ранги норанҷӣ чашмон ва пӯсти моро солим нигоҳ медорад!

**Сабз:** Ба тамоми аъзои бадани мо кӯмак мерасонад ва масунияти

баданро мустаҳкам мегардонад, яъне баданро гарм нигоҳ медорад!

Мо ба шумо рангинкамони солим орзуемандем! Ташаккур!





### Адабиёти истифодашуда:

1. Роҳнамо оид ба ҳӯроки иловагии кӯдакони ширхӯр. Ташкилоти тандурустии Америкоии Пан. Шӯъбаи пешбари тандурустӣ ва муҳофизат. Барномаи озуқа ва ғизо.
2. Ретсептҳои ғизоноки ҳӯроки иловагӣ барои кӯдакони навзод ва хурдсол. Шӯрои озуқа ва ғизо. Вазорат оид ба корҳои зан ва рушди кӯдак. Ҳукумати Ҳиндустон, 2008.
3. Кадом ҳӯрок аз кирбогидрадҳо бой аст? <http://lowcarbdiets.about.com/od/faq/f/faq9.htm>
4. Фактҳо барои ғизохӯрӣ. Роҳнамо оид ба ҳӯроки иловагии мувофиқ барои кӯдакони ширхӯри 6-24 моҳа <http://rehydrate.org/breastfeed/facts-6-24months.htm>
5. Vita Медика Нишонаҳои солимии табиӣ: Лӯбиё <http://www.vitamedica.com/kidney-beans>

### References:

1. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. Pan American Health Organization. Division of health promotion and protection. Food and nutrition program.
2. Nutritious recipes for complementary feeding of infants and young children. Food and nutrition board. Ministry of women and child development. Government of India, 2008.
3. Which food is high in carbohydrates? <http://lowcarbdiets.about.com/od/faq/f/faq9.htm>
4. Facts for feeding. Guidelines for appropriate complementary feeding of breastfed children 6-24 months of age <http://rehydrate.org/breastfeed/facts-6-24months.htm>
5. Vita Medica The science of natural health: Kidney beans <http://www.vitamedica.com/kidney-beans>