

بسم الله الرحمن الرحيم

دايرة المعارف

تنزيه



" L'imagerie des petits gourmands "

فيليب سيمون، ماري لوربوت
ترجمه: مهدي ضرغاميان

□ سرشناسه: سیمون فلیپ، Simon, Philippe

عنوان و نام پدیدآورنده: دایرة المعارف تغذیه/

نویسنده: فلیپ سیمون، ماری لوربونه؛

تصویرسازی کلت هوس، داوید ایزابل رونیونی؛

مترجم: مهدی ضرغامیان.

مشخصات نشر: تهران: محراب قلم، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص:؛ مصور (رنگی): ۱۷۵×۲۴ س م.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: L'imagerie des Petits Gourmands

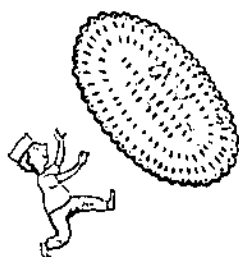
یادداشت: گروه سنی: ج، د

موضوع: کودکان، دایرة المعارف-ها

موضوع: تغذیه، نیازها

رده بندی دیوی: ۱۳۹۰ دغ ۹۷۲ س ۳۹.

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۴۳۷۴۴۳



کتاب‌های مهتاب

واحد کودک و نوجوان محراب قلم

□ دایرة المعارف تغذیه

نویسنده: سیمون فلیپ

مترجم: مهدی ضرغامیان

مدیر هنری: بهزاد غریب‌پور

گرافیک: فاطمه رئوف‌پی، فریبا رهدار

چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۳۰۰

لیتوگرافی: متین

چاپ: دانش پژوه

صحافی: محمد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۳-۳۵۳-۷

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۰۴

تلفن: ۸۰-۰۶۶۴۹۰۸۷۹، ۶۶۴۱۸۱۹۰ - نمابر: ۶۶۴۶۵۲۰۱ - صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۵۲۸

www.mehrab-e-ghalam.com , www.meg.ir

فهرست

تاریخ خوراکی‌ها	خامه و کره	۴۲	آبنبات، کارامل و آدامس	۷۷
پیش از تاریخ	پنیر سفید	۶	روغن	۷۸
پیشرفت در سایه‌ی آتش	ماست	۷	فلفل، ادویه‌جات و	۴۵
انسان کشاورز	کامامبر، پنیری با مخمر خام	۸	گیاهان معطر	۸۰
غذای مصری‌های باستان	امانتال، پنیری با مخمر پخته	۱۰	نمک	۸۲
غذای رومی‌های باستان	پنیرهایی بسیار متفاوت	۱۱	شکلات	۸۴
در قرون وسطا	سبزیجات	۱۲	چای	۸۶
دریانوردها خوراکی‌های جدید	سبزیجات میوه‌دار	۱۳	قهوه	۸۸
آوردند	سبزیجات دانه‌دار	۱۵	آب	۹۰
کشت و زرع جدید در سراسر دنیا	سبزیجات برگ‌دار	۱۶	اهمیت تغذیه	۵۳
سیب‌زمینی	سیب‌زمینی	۱۷	چرا غذا می‌خوریم؟	۹۴
کنسرو	کباب سیب‌زمینی	۱۸	چرا چیزی می‌نوشیم؟	۹۷
پیشرفت کشاورزی	قارچ	۱۹	غذاهایی که به رشد بدن	۵۶
افزایش تولید محصولات	تخم مرغ	۲۰	کمک می‌کنند	۹۸
حیوانات دامداری‌ها	انواع گوشت	۲۱	غذاهای انرژی‌دهنده	۹۹
غذاهای آماده	گوشت گاو	۲۲	کالری	۱۰۰
فروشگاه‌های بزرگ	گوشت گوساله و گوسفند	۲۴	ویتامین‌ها	۱۰۱
خوراکی‌ها	گوشت شترمرغ	۲۵	املاح معدنی	۱۰۳
گندم و نان	ماهی	۲۶	گوارش غذا	۱۰۴
نانوا نان می‌پزد	مزرعه‌ی پرورش ماهی	۲۹	تغذیه‌ی خوب چیست؟	۱۰۶
انواع نان	آماده‌سازی فیله‌های منجمد	۳۱	چهار وعده‌ی غذایی	۱۰۸
ماکارونی	پرورش صدف و سخت‌پوستان	۳۲	رعایت چهار قاعده‌ی بهداشتی	۱۱۰
غذاهای متعدد	میوه‌های رنگارنگ	۳۳	شناختن طعم‌ها	۱۱۲
برنج، دانه‌ای آسیایی	انواع مربا	۳۴	مزه‌ی غذاها	۱۱۴
ذرت، غله‌ی سرخپوست‌ها	عسل	۳۷	لذت آماده کردن غذا	۱۱۶
انواع غله	نیشکر	۳۹	لذت با هم غذا خوردن	۱۱۸
شیر	چغندر قند	۴۰	این کتاب را خوب خوانده‌ای؟	۱۲۰