

تغذیه کودکان

www.ketab.ir

مهری، فرشته

راهنمای سلامت و تغذیه کودکان، برنامه غذایی برای کودک سالم

جمع آوری: فرشته مهری

قم: آپامهر / ۱۳۹۲

۱۴۴ ص

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

۱. نوزاد - تغذیه ۲. آشنایی برای کودک

نام کتاب: تغذیه کودکان

مؤلف: فرشته مهری

ناشر: آپامهر

چاپ: ولیعصر

نوبت: چاپ اول / ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صفحه آرای: گرافیک جوانه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۶-۱۲-۵

کتاب حقوق این اثر متعلق به انتشارات آپامهر می باشد

مرکز پخش: قم، خیابان معلم، معلم ۱۰، سه راه جوی شور، جنب فضای

سبز، پلاک ۱۴۲ تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۴۱۷۶

مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست مطالب:

۱۱	نکات تغذیه‌ای.....
۱۲	رفتار تغذیه ای با کودک.....
۱۲	شیوه‌های رفتاری مادر در زمان غذا دادن به کودک.....
۱۳	رفتارهای کودک در غذا خوردن.....
۱۴	رفتارهای مادر.....
۱۴	تکامل کودک و ارتباط آن با تغذیه.....
۱۵	عادات تغذیه‌ای کودکان.....
۱۶	نان و تخم‌مرغ، بهترین گزینه.....
۱۷	رفتارهای تغذیه ای کودکان تا ۱۸ ماهگی.....
۱۸	تکامل توانایی و مهارت‌های تغذیه‌ای کودک.....
۱۹	تغذیه در دوران شیردهی.....
۱۹	غذاهایی که نباید در دوران شیردهی میل کرد.....
۲۰	چند غذای کمکی برای شیر، و آب.....
۲۰	سوپ.....
۲۱	تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی.....
۲۲	توصیه‌های لازم به مادران شاغل جهت حفظ و تقویت شیردهی.....
۲۴	شروع غذای کمکی.....
۲۵	بهترین سن شروع غذای کمکی.....
۲۵	چرا شروع تغذیه تکمیلی بعد از شش ماهگی مهم است؟.....
۲۶	اگر غذای کمکی را زود شروع کنیم چه مشکلاتی پیش خواهد آمد؟.....
۲۶	اگر غذای کمکی دیر شروع شود چه مشکلاتی پیش می‌آید؟.....
۲۷	خطرات زود شروع کردن غذای کمکی.....
۲۷	خطرات دیر شروع کردن غذای کمکی.....
۲۸	اصولی که در تغذیه تکمیلی باید رعایت شود:.....
۲۸	زرد تخم‌مرغ را از چه زمانی و چگونه به کودک باید داد؟.....

- ۲۹.....چه مواد غذایی را به کودک زیر یکسال نباید داد؟
- ۲۹.....در تغذیه کودکان زیر یکسال همواره به این نکات توجه کنید:
- ۳۰.....فقدان چابکی
- ۳۰.....آغاز جویدن
- ۳۲.....از چه زمانی باید به کودک از غذای خانواده داد؟
- ۳۲.....کاهش اشتها و بی‌اشتهایی در کودکان بالای یکسال
- ۳۳.....دانستنیهای بسیار مهم درباره تغذیه در کودکان
- ۳۶.....پیامدها و نشانه‌های تغذیه نامناسب
- ۳۷.....چگونگی تغذیه‌ی کودکان
- ۳۷.....کودکان سفت غذا
- ۳۹.....کودک شما بد غذاست؟
- ۴۱.....بد غذایی در کودکان: علل و روشهای مقابله
- ۴۶.....کودکان و چرخه‌ی بد عادات
- ۴۸.....توصیه‌های تغذیه‌ای کودکان یک تا سه سال
- ۴۸.....رشد و احتیاجات غذایی کودکان یک تا سه سال
- ۴۹.....بد غذایی و عادات غلط در کودکان پیش دبستانی
- ۵۱.....دلایل بروز بد غذایی در کودکان پیش دبستانی
- ۵۲.....تأثیر تغذیه بر رشد کودک
- ۵۴.....برنامه غذایی کودکان بالاتر از یکسال
- ۵۴.....در تغذیه کودکان ۵-۱ سال چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
- ۵۵.....تغذیه سالم برای کودکان
- ۵۷.....علت شکل گرفتن عادات غذایی نامناسب چیست؟
- ۵۹.....خطرات ناشی از عادات بد غذایی چیست؟
- ۵۹.....تغذیه‌ی نامناسب میتواند شامل موارد زیر باشد:
- ۶۰.....غذاهایی که سلامت کودک را تهدید می‌کنند!

- ۶۰..... کنترل رفتارهای غذایی کودکان
- ۶۲..... چاقی
- ۶۳..... دلایل و عوارض چاقی کودکان
- ۶۵..... درمان چاقی کودکان با این نوشیدنی؟
- ۶۶..... توصیه هایی برای کودکان چاق
- ۶۸..... نگذاریم کودکان چاق شوند!
- ۶۹..... ویتامین و مواد معدنی مفید برای کودکان
- ۷۰..... نقش تغذیه در رشد قدی کودکان
- ۷۲..... عامل قد کشیدن در کودکان چیست؟
- ۷۳..... منابع غذایی روی
- ۷۴..... بچه، چرا قد کم کشی؟!
- ۷۶..... مواد غذایی مفید برای افزایش هوش کودک
- ۷۸..... تغذیه ی ورزشی برای کودکان
- ۸۱..... ۱۲ بخور نخور غذایی برای کودکان
- ۸۳..... ۲۰ نکته برای کودکانی که کم غذا می خورند
- ۸۶..... کودکان در گروه های دسته جمعی تغذیه بیشتری دارند!
- ۸۷..... خوراکی های ممنوعه برای کودکان
- ۸۷..... امکان خفه شدن با مواد غذایی
- ۸۹..... چه غذاهایی برای کودکان مبتلا به اسهال مناسب است؟
- ۸۹..... بیوست
- ۹۰..... ۷ توصیه برای صبحانه خوردن بچه ها
- ۹۲..... آداب میز غذا را به بچه ها بیاموزیم
- ۹۳..... نکاتی در مورد تنقلات کودکان
- ۹۵..... آشپزی ها
- ۹۶..... پوره ی طالبی
- ۹۶..... پوره ی انبه با هلو

- ۹۷..... پورهی هلو با تمشک
- ۹۷..... پورهی موز یا هلو
- ۹۸..... پورهی فرنی با گلابی
- ۹۸..... پورهی گیلاس با سیب
- ۹۹..... پورهی سیب با دارچین
- ۹۹..... پورهی سیب با گلابی
- ۱۰۰..... پوره سیبزمینی با ذرت
- ۱۰۱..... پورهی نخود سبز با اواکادو
- ۱۰۱..... پورهی کدو با هویج
- ۱۰۲..... پوره هویج
- ۱۰۲..... پورهی هویج با سیبزمینی
- ۱۰۳..... پورهی نخود سبز با کلم بروکلی (کلم فندقی)
- ۱۰۳..... پورهی کدو یا نخود سبز
- ۱۰۴..... پورهی هلو با شلیل
- ۱۰۴..... پوره سیب با تمشک
- ۱۰۵..... پورهی گلابی و تمشک
- ۱۰۵..... مخلوط نان کشمش با شیر و گلابی
- ۱۰۶..... کلوچه‌ی مغزدار
- ۱۰۷..... کیک جو
- ۱۰۷..... کیک سیب گلابی
- ۱۰۸..... خوراک مرغ مراکشی با میوه
- ۱۰۹..... خوراک هویج و لوبیای سفید
- ۱۱۰..... کاری سیبزمینی با نارگیل
- ۱۱۱..... سوپ ذرت و سیبزمینی
- ۱۱۱..... خوراک لوبیا با گوشت و سیبزمینی
- ۱۱۲..... پودینگ برنج با تمشک

۱۱۳	فالوده‌ی میوه‌ای
۱۱۳	نان میوه‌ای
۱۱۴	برشتوک
۱۱۵	مخلوط هویج و آناناس
۱۱۵	املت تخم‌مرغ و سیب‌زمینی
۱۱۵	نان سیب با گوشت
۱۱۶	کیک میوه‌دار
۱۱۷	نان مغزدار
۱۱۸	خوراک برنج ایتالیایی با گوجه‌فرنگی
۱۱۹	ساندویچ گوشت با پنیر
۱۱۹	خوراک قارچ
۱۲۰	خوراک گوشت با سیب‌زمینی
۱۲۱	خوراک گوشت و تخم‌مرغ
۱۲۲	مرغ سوخاری
۱۲۲	شامی مرغ
۱۲۳	خوراک برنج با سبزی
۱۲۴	خوراک گوشت با قارچ
۱۲۵	تاس کباب
۱۲۵	سیب‌زمینی با نارگیل
۱۲۶	سوپ مرغ با قارچ
۱۲۷	ماکارونی با سس گوجه‌فرنگی و پنیر
۱۲۷	گلابی وانیلی پخته
۱۲۸	کیک میوه‌ای
۱۲۸	کیک میوه‌ای
۱۲۹	خاگینه‌ی موز و سیب
۱۳۰	کلوچه‌ی سیب

- ۱۳۰.....پوره‌ی سیب (کمپوت سیب).
- ۱۳۱.....پوره لوبیا سبز «برای ۶ وعده».
- ۱۳۲.....پوره سبزی «برای ۶ وعده».
- ۱۳۲.....پوره کدو حلوايي.
- ۱۳۳.....پوره مرغ.
- ۱۳۴.....خوراک لوبيا همراه با ذرت.
- ۱۳۴.....پوره کدو حلوايي و اسفناج.
- ۱۳۵.....پوره اسفناج و جوز.
- ۱۳۵.....پوره سیبزمینی و سیب.
- ۱۳۵.....سیبزمینی و انواع کرفس ها.
- ۱۳۶.....موز و گیلان با لعاب برنج.
- ۱۳۶.....اب گوشت مرغ (۷ تا ۹ ماهگی).
- ۱۳۷.....سوپ سیبزمینی و تره‌فرنگی (۷ تا ۹ ماهگی).
- ۱۳۷.....گوشت مرغ با هلو و ماکارونی (۷ تا ۹ ماهگی).
- ۱۳۸.....غذا با ماهی.
- ۱۳۸.....ماکارونی با گوجه‌فرنگی و تره‌فرنگی (۷ تا ۹ ماهگی).
- ۱۳۹.....کیک‌های کوچک (۷ تا ۹ ماهگی).
- ۱۳۹.....سیبزمینی و پنیر و بروکلی (۷ تا ۹ ماهگی).
- ۱۳۹.....ماست و کیوی و سیب (۷ تا ۹ ماهگی).
- ۱۴۰.....فرنی برای صبحانه (۹ تا ۱۲ ماهگی).
- ۱۴۰.....کلوچه سیبزمینی با مرغ و سبزی (۹ تا ۱۲ ماهگی).
- ۱۴۱.....کوفته ریزه و ماکارونی (۹ تا ۱۲ ماهگی).
- ۱۴۱.....خوراک قارچ، فلفل و سبزی (۹ تا ۱۲ ماهگی).
- ۱۴۲.....نان موز (۹ تا ۱۲ ماهگی).