



نماز و بازی

فعالیت های سالم برای کودکان در راستای مراقبت از

کودک

نویسنده: مهندس الهه مرادی

وبژه آموزش تربیت دبستانی و دبستان ها





سرشناسه	: مرادی، الهه، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور	: غذا، سرگرمی و بازی : فعالیت‌های سالم برای کودکان در راستای مراقبت از کودکان ویژه آموزش در پیش دبستان / نویسنده الهه مرادی.
مشخصات نشر	: مشهد : نی نگار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۴۵ ص. : ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰-۶۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: فعالیت‌های سالم برای کودکان در راستای مراقبت از کودکان ویژه آموزش در پیش دبستانی و دبستان.
موضوع	: آموزش پیش دبستانی -- ایران -- فعالیت‌های فوق برنامه
موضوع	: Education, Preschool -- Iran -- Activity programs
موضوع	: آموزش ابتدایی -- ایران -- فعالیت‌های فوق برنامه
موضوع	: Education, Elementary -- Activity programs -- Iran
موضوع	: کودکان -- سلامتی و بهداشت -- راهنمای آموزشی
موضوع	: Children -- Health and hygiene -- Study and teaching
رده بندی کنگره	: ۲۵/LB۱۱۴۰
رده بندی دیویی	: ۲۱۰۹۵۵/۳۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۰۳۶۴



انتشارات نی نگار

غذا، سرگرمی و بازی:

فعالیت‌های سالم برای کودکان در راستای مراقبت از کودکان

تألیف:

مهندس ریشه مرادی

چاپ: سینتا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰-۶۱-۳

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر ملحق قرار داد محفوظ است و هر گونه چاپ و تکثیر از محتوای این کتاب بدون اجازه ممنوع است.
مخالفان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول
۱۵.....	یادگیری در مورد میوه ها و سبزیجات
۱۷.....	ایده شماره یک
۱۸.....	ایده شماره دو
۱۹.....	ایده شماره سه
۲۲.....	ایده شماره چهار
۲۵.....	ایده شماره پنج
۲۶.....	ایده شماره شش
۲۷.....	فصل دوم
۲۷.....	یادگیری در مورد سایر غذاهای سالم
۲۹.....	معرفی انواع غذاهای سالم دیگر به کودکان
۳۰.....	ایده شماره یک
۳۱.....	ایده شماره دو
۳۲.....	ایده شماره سه
۳۳.....	ایده شماره چهار
۳۵.....	فصل سوم
۳۵.....	یادگیری در مورد فعالیت بدنی مناسب
۳۹.....	ایده شماره یک
۴۰.....	ایده شماره دو
۴۱.....	ایده شماره پنج
۴۵.....	فهرست منابع

مقدمه

تغذیه و فعالیت بدنی بخش مهمی از رشد کودک است. قرار گرفتن در معرض زود هنگام غذاهای سالم باعث رشد مطلوب می شود و فعالیت بدنی منظم به ساخت استخوان های محکم و توسعه مهارت های حرکتی کمک می کند. چند سال اول زندگی کودک سال های حیاتی برای رشد و توسعه است و این همان زمانی است که عادات غذایی و ورزش در کودکانه شکل می گیرد، غذا و میان وعده های غذایی نقش مهمی در زندگی کودک دارند. غذا نه تنها در سلامت امروز بلکه در سلامت آینده هم تاثیرگذار است. یک غذای کامل که همه مواد مغذی را داشته باشد وجود ندارد، انواع مواد مغذی ممکن است به جمع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی باشد اما به تنهایی برای کودکان کامل نباشد، بنابراین خوردن انواع غذاها به ما اطمینان می دهد که کودکان همه مواد مغذی که برای رشد و سلامتی لازم است دریافت می کنند. مصرف منظم همه انواع غذاها باعث می شود کودکان عادات مناسب غذایی را فرا بگیرند و احتمال بیماری در درجه های بعدی زندگی از مصرف انواع غذاها لذت ببرند. رفتار تغذیه ای و جسمی ضعیف بسیاری از کودکان به این معناست که به اندازه کافی غذا نمی خورند و فعالیت فیزیکی کافی ندارند. عادات غذایی سالم که به مشکلات

سلامتی کمک می کند، در اوایل زندگی ایجاد می شوند و عادات های ناسالم معمولا در سن کودکی حفظ می شوند. اضافه وزن و چاقی در کودکان پیش دبستانی یک مشکل بهداشت عمومی در حال افزایش است. در یک تحقیق در سال ۲۰۱۵ انجام شد، ۶/۵ درصد کودکان زیر ۵ سال که به مراکز پزشکی دولتی مراجعه کرده بودند اضافه وزن داشتند و ۱/۵ درصد هم چاق بودند. که علت آن تولید و مصرف غذای فراورشی شده غنی از قند و چربی اشباع است. در بزرگسالی خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت و بیماری قلبی وجود دارد و اغلب آن ها در بزرگسالی چاق می شوند. چاقی در دوران کودکی که کودکان با تغذیه نامناسب، کودکان کم درآمد و اقلیت ها را تحت تاثیر قرار می دهد. عادات غذایی ناسالم به کودکان دارای اضافه وزن محدود نمی شوند. شاخص های استاندارد نشان می دهد رژیم غذایی کودکان در میوه ها (به ویژه میوه های تازه) و سبزیجات (مخصوصا سبزیجات تیره)، غلات کامل و غذاهای غنی از کلسیم ناکافی هستند، در حالیکه در غذای مصرف شده توسط آنها سدیم، چربی اشباع شده و قند بالاست. تحقیق نشان داد که مصرف اسنک ها به طور قابل ملاحظه ای افزایش یافته است و کودکان ۲ تا ۱۸ ساله مصرف بیش از ۲۷ درصد کالری خود را از میان تنقلات دارند. غذایی که در مدرسه خورده می شود در شکل گیری

عادات غذایی و انتخاب غذا تاثیر می گذارد. اکثر کشورها یک رویکرد متمرکز در مورد ارائه، تنظیم و بهبود غذاهای پیش دبستانی و مدارس ابتدایی دارند. امروزه به مدارس به عنوان محیط های ترویج سلامتی نگاه ویژه ای می شود. از جمله گنجاندن آموزش بهداشت در برنامه درسی مدارس و ترویج آموزش خوردن غذاهای سالم. برخی حتی معتقدند عدم ارائه آموزش غذاهای سالم در مدرسه نقض حقوق بشر کر. کان است. سیاست، راهنمایی و مقررات در این زمینه نقش قابل ملاحظه ای برای تاثیر در مصرف غذای کودکان (حتی در غذای خانگی) دارد. سیاست لازم برای رسیدن به این هدف و استانداردهای مشخص و سیستم نظارتی مناسب است. تغذیه خوب و عادات غذایی سالم یک پایه سالم برای کودکان را ایجاد می کند. دستورالعمل های غذا و تغذیه می تواند در ارائه برنامه غذایی سالم در پیش دبستانی ها و مدارس و همچنین ایجاد نگرش مثبت به خوردن و فعالیت بدنی به عنوان بخشی از شیوه زندگی سالم کمک کند. مسئولین مراقبت از کودک نقش مهمی در رشد یک کودک بازی می کنند. با به وجود آوردن فرصت های زیادی برای درگیر شدن کودک در فعالیت بدنی منظم ارائه طیف وسیعی از غذاهای سالم به آن ها، کودکان قادر به ایجاد عادات غذایی مناسب و فعالانه به صورت روزانه خواهند بود. محتویات این کتاب، طیفی از فعالیت های کم

هزینه و بدون هزینه برای کمک به مسئولین مراقبت از کودکان شامل معرفی غذاهای سالم و گنجاندن فعالیت بدنی در فعالیت های روزانه است. برای اینکه مطمئن شویم کودکان خوشحال، سالم و آماده یادگیری هستند.

* همه فعالیت ها برای همه کودکان مناسب نیستند. سن کودک و نیازهای خاص (از جمله آلرژی غذایی) باید در هنگام برنامه ریزی فعالیت ها مورد توجه قرار گیرد.

* محتویات این کتاب می تواند در پیش دبستانی، مدارس ابتدایی یا مراکز خانگی توسط معلمان و والدین به کودکان آموزش داده شود.