

آشپزی کودکان و نوجوانان

زینب احمدی رودبرده

سرشناسه: احمدی رودبرده، زینب، ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور: آسبزی کودکان و نوجوانان: گردآورنده زینب احمدی رودبرده.
مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۰۹-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: غذای کودک.
موضوع: دستورالعمل‌های آسبزی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۳۳۱۵ کف ۳۷۴۰ TX
رده بندی دیویی: ۶۴۱:۵۶۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۹۹۶۱



آسبزی کودکان و نوجوانان

زینب احمدی رودبرده

ناشر: نخبگان

چاپ و صحافی: نخبگان

طراح جلد: محمود محرابی

طراح و صفحه آرا: مریم وزیری

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۴، اول

نظارت بر چاپ: عباس جعفری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸ ۶۰۰-۷۹۷۰-۰۹-۶

قیمت: ۴۸۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

پیشگفتار

عوامل متعددی در رشد و نمو کودکان مؤثر است که از بین آن‌ها می‌توان به وراثت، محیط، آب و هوا، خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب اشاره کرد؛ شاید در این بین نوع تغذیه از مهم‌ترین این عوامل باشد.

کودکان برای رشد جسمانی و برخورداری از تندرستی و رسیدن به حداکثر رشد ذهنی و هوشی نیازمند موادی هم‌چون پروتئین، ویتامین، املاح و مواد معدنی هستند که با رعایت یک رژیم غذایی مناسب، متنوع و غنی می‌توان به این هدف دست یافت. علاوه بر این، کودکان به شکل ظاهری غذا نیز اهمیت می‌دهند و بهتر است برای ایجاد انگیزه و تحریک آن‌ها به مصرف مواد مورد نیاز بدنشان، غذای آن‌ها را به اشکال گوناگون ترئین کرد. این روش موجب می‌شود کودکانی که به بی‌اشتهایی و بی‌میلی مبتلا هستند به خوردن غذا ترغیب شوند. در این کتاب تعدادی از این غذاها و خاصیت آن‌ها را به شما معرفی می‌کنیم.

در این کتاب سعی شده از این منابع نیز کمک گرفته شود که به شرح زیر می‌باشد:

کاری از گروه ترجمه به اندام (دکتر کرمانی)

چگونه وزن-کودک خود را بالا ببریم www.kermany.com

بخش تغذیه و آشپزی تبیان

منبع: دنیای تغذیه - حوریه دانش بدی زیر نظر دکتر آزاده نجارزاده

www.tebyan.net

مواد مغذی مورد نیاز کودکان سال www.ninisite.com

ashpazi-nini.persianblog.irst



فهرست

صفحه

۵	پیتزا به شکل ساعت برای کودک
۶	کوفته موشی
۸	تالیا تلی پنیردار با کلم بروکلی
۹	خوراک مرغ واویشن
۱۱	سمبوسه‌ی پنیر
۱۲	ساندویچ خوشمزه برای مدرسه
۱۴	ساندویچ مرغ با مایونز
۱۵	برگ سبزجات
۱۶	کیاب میوه برای کودکان
۱۸	قطار ساندویچی
۱۹	ناگت مرغ
۲۰	کروکت سیب زمینی با جعفری
۲۱	پاپ کورن گل کلم برای کودکان
۲۲	ماکارونی سس دار با مرغ
۲۴	ساندویچ چوبی مخصوص کودکان
۲۵	حلیم گوشت و لوبیا سفید یا حلیم گوشت و ماهی
۲۶	قرنی
۲۷	خوراک جگر
۲۷	پوره عدس
۲۸	حلیم گندم و برنج
۲۹	املت سبزیجات
۲۹	خوراک گوشت بره با گرد پاپریکا
۳۱	غذاهای انگشتی
۳۲	غذاهای موثر بر هوش کودکان
۳۶	مواد مورد نیاز کودکان ۱ تا ۶ سال
۳۸	بالا بردن وزن کودکان

