

بسمه تعالی
خداوند
دوستدار
کودکان

www.ketab.ir

کتاب آشپزی کودک

آذین دهقان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: دهقان، آذین، ۱۳۷۸
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب آشپزی کودک/ به کوشش: آذین دهقان
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۲۱۰ ص. مصور، رنگی
شابک	: ۸ - ۰۴ - ۷۷۳۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: غذای کودک- کودکان- تغذیه - دستورالعمل آشپزی
موضوع	: Baby foods- Children- Nutrition
موضوع	: دستورالعمل‌های آشپزی Formulas, ercepies, etc
رده‌بندی کنگره	: TX ۷۴۰
رده‌بندی دیویی	: ۵۶۲۲ / ۵۴۱
شماره کتابخانه ملی	: ۷۶۵۶۲۴۳



کتاب آشپزی کودک

به کوشش: آذین دهقان

ناشر: انتشارات آرمان

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

۱۹۵۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری
 نرسیده به خیابان منیری جاوید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰
 ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arannashr.ir

تغذیه مناسب



۲۴	بررسی شیر خشک های موجود در بازار	۸	۹ ماه و غذا برای دو نفر
۲۶	بهترین ساعات تغذیه برای کودکان	۱۱	تغذیه در ادوار مختلف زندگی کودک
۲۷	تغذیه مناسب برای رشد و سلامتی کودکان	۱۵	تاریخچه مکمل ها
۳۲	نکته های آشپزی برای کودکان چاق	۱۶	اهمیت مکمل ها
۳۴	با غذاهای خوب جلوش را بگیرد	۱۷	میزان مصرف مکمل ها
۳۵	با چه غذاهایی به جنگ سرماخوردگی برویم؟	۱۸	آداب دادن مکمل به کودکان
۳۶	بچه ها را در لذت آشپزی شریک کنید	۲۰	زمان شروع مواد غذایی نوزاد

دانستنی های آشپزی



۵۷	بررسی اسنک ها، ارزش ها و خطرات آنها	۴۰	تغذیه کودک در فرهنگ اسلامی
۶۲	دیزنرهای غذاهای فرنگی برای کودکان	۴۱	جایگزین های جذاب برای مواد غذایی مضر
۶۷	کودکانی سالم با غذاهای در مانگر	۴۵	با کودکان خوشمزه سفر کنید
		۵۰	نقاشی با غذا در بشقاب کودکان

غذاهای اصلی



۸۷	سالاد ها	۷۲	بهترین میوه های کودکان در جهان
۸۸	غذاهای فرنگی	۷۸	غذاهای ایرانی
		۸۴	حاضری

نمایه

۴۲	توپک شکلاتی جایگزین پفک	۷۴	پای مخصوص صبحانه	۱۱۸	اسموتی سیب
۱۵۴	توپ های مقوی	۱۰۳	پای مرغ فوری	۱۵۳	اسنک تریچه
۱۵۱	توت	۷۵	پای نودل	۱۱۵	املت اسپانیایی
۱۳۹	جانور آن پف فیل	۱۱۴	پنکیک اسفناج	۷۳	املت یک نفره در فر
۴۱	چیپس خانگی	۷۶	پنکیک برنجی	۲۱	انواع سوپ
۱۵۵	چیپس میوه	۵۶	پوره سیب زمینی	۱۳۴	آب نبات چوبی
۱۸۴	پیز برگر کوچک توپ فوتبال	۴۲	پیتزای خانگی	۹۶	شیرینی کدو حلوائی
۱۶۰	جیزکیک	۱۸۰	پیتزای دردار	۶۶	باغ وحش میوه ای
۹۵	خلوای کانکایی	۱۰۷	پیراشکی کوچولوی سوسیس	۱۳۸	برشته توت برنج
۱۰۲	خاگینه ژامبون و گوجه فرنگی	۴۷	پیراشکی مربایی	۱۱۱	برشته توت سبزیجات
۱۳۰	خمیر مارز بیان	۱۰۴	تارت پنیر و ژامبون	۸۸	برگر
۹	خوراک ماهی و سبزیجات	۱۳	تاکوی گوشت	۸۹	بریتو مکزیکی
۱۲	دلمه سیب زمینی	۱۴۰	تخم مرغ شور	۴۴	بستنی یخی
۹۸	دولپه بجود و بخورید	۹۹	تخم مرغ با سیب زمینی	۳۵	بورانی کدو حلوائی
۱۱۳	درت مکزیک با قارچ	۱۵۲	تخم مرغ شکم پر	۸	پاستای لوبیا سبز
۱۲۹	ژله بروکن گلس	۱۰۵	تست دورنگ	۸۶	پاکوره
۳۵	سالاد بولمون	۹۴	تمساح توت فرنگی و ماهی	۱۰۸	پای ماهی پنیری



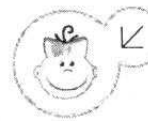
میان وعده‌ها

میان وعده های سریع و لذیذ	۹۴	میان وعده با سبزیجات	۱۰۹
---------------------------	----	----------------------	-----



نوشیدنی و دسر

نوشیدنی های ساختنی	۱۱۸	شیرینی ها	۱۲۶
کیک های ساده و خوشمزه	۱۴۰	تنقلات	۱۲۹
بستنی ها	۱۲۴	چند مدل سس	۱۴۱



آشپز کوچولو

مسابقات آشپزی	۱۴۶	لوازم آشپزی	۱۶۴
آشپزی به تنهایی	۱۵۰	لباس آشپز کوچولو	۱۷۲
نکاتی برای یک آشپزی موفق همراه با کودکان	۱۶۱		



سرگرمی غذا و آشپزی

یه جشن خوشمزه	۱۷۸	کتاب های آشپزی برای کودکان	۲۰۰
کار دستی های با غذا	۱۸۵	داستان ها و کیک	۲۰۲
فضای دلنشین کودکان	۱۸۹	ترانه های کودکان	۲۰۶
انیمیشن ها	۱۹۶		

۱۳۷	لواشک توت فرنگی با شربت توت فرنگی	۱۴۵	شیرینی شکلات و خامه	۸۷	سالاد روزهای پاییز و زمستان
۱۳۶	لواشک سیب	۲۱	شیک شکلاتی، وانیلی و موز	۱۵۹	سالاد یونانی
۴۳	لیموناد نعنائی	۴۶	فرنی و حریره بادام	۱۰۱	سالاد بلو
۱۷	ماپل گردو در سیب	۱۱۰	خلال	۴۸	ساندویچ زرافه ای
۱۲۴	مارنگ تخم مرغی	۱۸۱	قارچ پفکی	۱۴۱	سبزیجات کبابی
۱۵۷	موز گنجدی	۸۲	قارچ شکم پر	۱۴۲	سس بیبرناس
۳۵	میلک شیک توت فرنگی	۴۹	قلیه ماهی	۱۴۳	سس تخم مرغی
۶۴	مینی برگ	۲۳	کیاب های سفری	۱۰۰	سس لیموی فرانسوی
۱۳۵	میوه بستنی	۱۴	گتیه	۶۳	سس پست با خلال های رنگی
۷۷	نان برای مسبحانه کودکان	۷۸	کوفته سیب	۹۱	سوشی لقمه
۸۵	نان سیر دار	۸۴	کوفته کباب	۱۳۲	سوفله پنیر و تخم مرغ
۹	ترگسی اسفناج	۹۰	کوکوی لوبیا سبز و هویج	۱۰۹	سوهان گنجدی
۱۰۶	نوتلای خانگی	۱۲۳	کولامو تخم مرغ	۸۰	سس ز مینی قلیقی
۱۵۸	نودل گوشت و سبزیجات	۱۸۲	کیک پیتزای شکلاتی	۱۳۳	شامی کباب
۱۱۹	نوشیدنی تخم مرغی	۱۲۰	کیک تولد	۱۲۶	شکلات آب نباتی رویایی
۱۲۷	هات چاکلت چوبی	۷۲	کیک رنگین کمان	۴۳	شکلات چوبی
۱۵۶	هات چاکلت کودکان	۱۱۲	گرانولای ساده	۱۲۸	شیر پرتقال

مقدمه

همه ما روزهایی را در کنج ذهن مان داریم که عروسک ها، کودکان و به ندرت بزرگترها را می نشانندیم منتظر پخت غذای خاله بازی! دختر یا پسر فرقی نمی کند همه ما بارها تن به این بازی داده ایم و از آن لذت برده ایم. خیلی وقت ها هم که دری به تخته می خورد و می شد کمی به آشپزخانه نزدیک شد این بازی را با دیگر و قابلمه های واقعی اجرا می کردیم... این روزها که بزرگ شده ایم فقط مانده است حسرتش و یک یادش به خیر... شاید در گذشته والدین به دلیل اطلاعات کمتر یا گرفتاری، حاضر نمی شدند کودکان را به آشپزخانه راه بدهند و ترجیح می دادند در آشپزخانه را روی فرزندانشان ببندند تا مباد آنها آسیب ببینند اما این روزها کودکان واقعا متاوتند و البته برای رسیدن به خواسته هایشان هم متفاوت تر از کودکان دیروز عمل می کنند و صد البته که روزگار، روزگار کودکان و بهادادن به ادل آنهاست از شیر مرغ تا جان آدمیزاد برایشان مهیاست. این همه گفتیم تا اشاره کنیم که دیگر روزگار بستن در آشپزخانه و دور کردن کودکان از این محیط نیست و خیلی وقت ها کودکان در همان سال های اولیه عمرشان بخت و بزی ساده را می آموزند و به ثبت می رسانند.

بر این باوریم که آشپزی علاوه بر هنر یک علم است که برای هر شخصی جدای از جنسیت لازم است. بنابراین می توان پایه های این هنر و علم را از همان آشپزی های کودکانه گذاشت.

از همان کودکی علاوه بر لذت می تواند راه گشایی برای آینده وی باشد. در این کتاب سعی کرده ایم به لازمه های این هنر برای شما والدین و فرزندانتان از گام های اول آشپزی اشاره کنیم.

این کتاب با توجه به محقق و پژوهش از صاحبان نظر در هفت بخش مجزا با توجه به نیازهای والدین و کودکان تهیه شده است. در بخش اول تغذیه مناسب سعی شده تا به تغذیه و آشپزی دوران بارداری و دو سال ابتدایی تولد کودکان پرداخته شود. بخش دوم با عنوان دانستنی های آشپزی به نکات مهم و جالب آشپزی کودکان و در بخش سوم و چهارم با عنوان غذاهای اصلی و میان وعده ها علاوه بر اهمیت ارزش غذایی به دستور پخت غذا و میان وعده های مختلف برای کودکان اشاره شده است. در بخش شیرینی و نوشیدنی همانطور که از اسمش پیداست سعی کرده ایم که دستور تهیه چند مدل نوشیدنی و دسر مورد علاقه کودکان که ساده نیز تهیه می شود را ذکر کنیم. در بخش آشپز کوچولو با کودکان مانند یک آشپز واقعی اما کوچک برخورد شده از لباس و وسایل او تا دستور پخت هایی که به تنهایی عملی شان کنند را در این فصل می توانید بخوانید. در بخش پایانی این کتاب با عنوان سرگرمی غذا و آشپزی آشنا می شوید. بله آشپزی هم بخش سرگرمی دارد؛ معرفی کتاب، شعر، رستوران، انیمیشن و... از بخش های جذاب این کتاب هستند.

در انتخاب دستور پخت ها علاوه بر سادگی و محبوبیت غذا؛ ارزش غذایی آنها نیز در نظر گرفته شده است. امیدواریم این کتاب بتواند همراه خوبی برای شما و فرزندانتان در آشپزخانه باشد.

