

غذا، عشق، خانواده

راهنمایی کاربردی برای بهبود تغذیه کودک



نویسنده: مایا آدام

مترجم: سحر صالحی



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN: 978-622-7458-70-1



9

786227

458701

سرشناسه : آدم، مایا Adam, Maya

عنوان و نام پدیدآور : غذا، عشق، خانواده: راهنمایی کاربردی برای بهبود تغذیه کودک/ نویسنده مایا آدم؛

مترجم سحر صالحی.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص.: مصور (بخشی رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک : 978-622-7458-70-1

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : عنوان اصلی: Food, Love, Family: A Practical Guide to Child Nutrition.

عنوان دیگر : راهنمایی کاربردی برای بهبود تغذیه کودک.

موضوع : کودکان -- تغذیه

شناسه افزوده : صالحی، سحر، ۱۳۶۵- مترجم

رده بندی کنگره : RJ۲۰۶

رده بندی دیویی : ۳/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۶۶۸۸۵

عنوان کتاب: غذا، عشق، خانواده

مؤلف: مایا آدم

مترجم: سحر صالحی

ناظر کیفی: عباس احمدی

ناشر: راوشید

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

چاپخانه/صحافی: گیتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۸-۷۰-۱

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

تلفن مرکز بخش: ۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲-۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نستر غربی، کوی شهید

شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲ www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

۵.....	سخن مترجم.....
۷.....	پیشگفتار.....
۷.....	فصل اول: جامعه و تغذیه کودک.....
۱۳.....	فصل دوم: به راه شیری خوش آمدید: مقدمه‌ای بر تغذیه نوزاد.....
۲۹.....	فصل سوم: ماجرای همیشگی: معرفی غذاهای جامد به کودکان سرتاسر جهان.....
۴۱.....	فصل چهارم: چگونه غذا به رشد کودکان کمک می‌کند.....
۵۵.....	فصل پنجم: آموزش طعم و مزه:.....
۶۰.....	فصل ششم: الگوی برای سلام خانواده.....
۶۹.....	فصل هفتم: تبلیغ مواد غذایی برای کودکان.....
۸۰.....	فصل هشتم: حساسیت غذایی، عدم تحمل، و بیماری سلیاک.....
۸۹.....	فصل نهم: چاقی دوران کودکی.....
۱۰۱.....	فصل دهم: درآمدی بر غذاهای دوستدار محیط زیست.....
۱۱۹.....	فصل یازدهم: تغذیه پیش از تولد.....
۱۲۷.....	فصل دوازدهم: دعوت برای عمل - فقط بیز!.....

سخن مترجم



وعده‌های غذایی علاوه بر تأمین انرژی لازم برای رشد و نمو، راهی برای برقراری ارتباط خانواده‌ها و همچنین محفل ایمنی‌ست که کودکان می‌توانند در آن مهارت‌های ارتباطی را بیاموزند، نگرانی‌های‌شان را با خانواده درمیان بگذارند و مهارت‌های اجتماعی درخوری را کسب کنند.

از طریق غذا، سنت‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شوند و کودکان یاد می‌گیرند که از کجا آمده‌اند، چه کسانی هستند و به عبارتی چه کسانی می‌خواهند باشند. اگر و تنها اگر جز آن دسته از والدین دلسوزی هستید که در انتخاب روش تغذیه کودک نیز مانند همه تصمیماتی که در مورد مراقبت از نوزاد می‌گیرید و پس از بررسی‌های هوشیارانه و دقیق مزایا و معایب هر گزینه دست به اقدام می‌زنید، این کتاب می‌تواند راهنمایی کاربردی باشد که به شما در این امر یاری می‌رساند. این کتاب را می‌بایست تمام کسانی که نه تنها در بحث تربیت بلکه در بحث مراقبت از کودک نقش دارند بخوانند تا بتوانند در فرآیند رشد کودک تصمیم‌های به‌جا و به‌موقع بگیرند.

در واقع، در راستای ضرورت اشاره به این نکته که انتخاب‌های غذایی والدین پیامدهای مستمر و مادام‌العمری برای فرزندانشان به همراه دارد، می‌توان گفت در گام نخست خوب غذا خوردن مادر در دوران بارداری از هر زمان دیگری از اهمیت بیشتری برخوردار است. برای مثال، شما با خرید یک جفت کفش با اندازه اشتباه، معمولاً می‌توانید به فروشگاه مراجعه و آنها را پس بدهید. ولی وقتی نوبت به غذا می‌رسد این مسأله برگشت‌ناپذیر است، چرا که با انتخاب‌های غلط غذایی، سالها طول خواهد کشید تا از عوارض جبران‌ناپذیر آن خلاص شویم و درگیر عوارض جانبی آنها نشویم.

به طور کلی، شکل‌دهی مجدد باورهای نادرست فرهنگی و ریشه‌کن کردن گستردگی کمبود منابع، امور پیچیده‌ای هستند که نمی‌توان در یک راهنمای تغذیه کودک به‌اندازه کافی به آنها پرداخت. اما می‌توانیم سعی کنیم سطح درک والدین و مراقبان را درباره عوامل متعادل‌کننده یک وعده غذایی بهبود بخشیم.

بحث درباره غذا و تاثیر عوامل فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی بر آن و سپس شیردهی و چالش‌های پیش‌رو در رابطه با آن و سپس انتخاب و معرفی مواد غذایی جامد به کودک و به خاطر سپردن این نکته که بدن نوزاد انسان به گونه‌ای است که با ورود به این دنیا، به تدریج به مصرف‌کنندگان غذاهای جامد مبدل می‌شوند، می‌تواند به از بین بردن این دسته از نگرانی‌ها کمک کند.

در طول تاریخ، والدین سرتاسر دنیا انتخاب دیگری نداشته‌اند جز آنکه همان غذاهایی که خودشان می‌خورده‌اند به شکل مناسبی تغییر داده و به کودکان خود بدهند. سپس در ادامه به بحث درباره تاثیرات غذا بر رشد و نمو کودک و اصول راهبردی برای والدین با ایجاد رژیمی شامل انواع مختلف غذاها، یا به عبارتی

تنوع، که با رعایت آن، دامنه مواد مغذی تأمین شده توسط هر وعده غذایی جامد در رژیم غذایی کودک را به حداکثر می‌رساند، می‌پردازیم.

شاید آموزش غذا خوردن به کودکان بسیار شبیه آموزش روخوانی به آنهاست، دیدگاهی که ممکن است در نگاه اول عجیب و غریب به نظر برسد، زیرا طبق تصورات ما، ذائقه بچه‌ها ذاتی است و نه اکتسابی. اما در حقیقت کودکان، ترجیحات غذایی‌شان را می‌آموزند و این ترجیحات بیشتر آموختنی‌ست تا ذاتی. بنابراین برگزاری آیینی به نام *شام خانوادگی* که میلی عمیق برای یافتن معنا در زندگی روزمره را برآورده می‌سازد، می‌تواند همان جایی باشد که این کار را انجام می‌دهد.

عموماً در زندگی مان زمان‌هایی بوده که تحت نفوذ رژیم‌های غذایی نادرست قرار گرفته و در برابر سر خوردن به درون رژیم غذایی نادرست آسیب‌پذیر می‌شویم، به ویژه در دورانی که جامعه هر چه بیشتر پیش به سوی مادی‌گرایی، سطحی‌نگری و فقدان نظام مطلوب ارزشی گام می‌نهد.

برای مقابله با برنامه‌های سودجویانه، باید به عنوان یک جامعه، برنامه‌های آگاهی‌دهنده و پیشگیرانه را برای آموزش دادن در خصوص وجوه آشکار تبلیغات و روش‌های سوءاستفاده‌گرایانه شرکت‌ها و کارخانجاتی که سود کوتاه‌مدت را بر سلامت نسل آینده ترجیح می‌دهند جویا شده و با پیوستن به برنامه‌هایی از قبیل خودنظارتی، از کودکان خود در برابر آنها محافظت کنیم.

هنگامی که بحث به حساسیت‌های غذایی می‌رسد می‌توان با نظارتی دقیق، اتخاذ رویکردی جامع و تلاش برای عادی‌سازی و ثبات زندگی روزمره کودک هر دو مورد نگرانی‌های پزشکی و روانی-اجتماعی را مرتفع ساخت. امروزه شیوع مرض چاقی یکی از دغدغه‌ترین مشکلات اجتماعی و پزشکی‌ست که خانواده‌ها و سیاست‌گذاران در سرتاسر جهان با آن مواجه هستند.

گام دیگر، تعهد والدین و سرپرستان به ارائه غذای سالم، تنظیم وعده‌های غذایی و ایجاد الگوی رفتاری سالم از خودشان که به عنوان یکی از بزرگترین عوامل موفقیت در کاهش وزن کودکان است. سپس با عناوینی همچون "محلی" و "ارگانیک" و برخی اصطلاحات دیگر آشنا شده و روش‌های حفاظت از محیط‌زیست با خریدی هوشمندانه را فرا خواهیم گرفت.

گرچه ممکن است مشکل ما ریشه‌های پیچیده‌ای داشته باشد، اما راه‌حل آن الزاماً پیچیده نیست. با وجود تمام تردیدها، باید دوباره آشپزی را شروع کنیم. وقتی در خانه غذا می‌پزیم، دوباره کنترل غذای مصرفی خانواده‌مان را به دست می‌گیریم. غذای خوب یک انتخاب است و داشتن برنامه غذایی از غذاهای آسان برای همه افراد درگیر در این مسئله بسیار حیاتی است.

اگر نمی‌دانید چه غذایی درست کنید، در انتهای کتاب چند دستور غذایی به پیشنهاد نویسنده را خواهید یافت که می‌توان در کنار بچه‌ها از این لحظه‌های طلایی سرنوشت‌ساز لذت برد.

به مادر،م.

که مهرش تا ابد در دلم جای دارد.