

چگونه کودکان سالم بزرگ کنیم

نویسنده: آلیسون لی

مترجم: ساحل رضایی حسین آبادی



سرشناسه

لی، آلیسون

Leigh, Allison

عنوان و نام پدیدآور: چگونه کودکان سالم بزرگ کنیم/ نویسنده آلیسون لی؛ مترجم ساحل رضایی حسین آبادی.

مشخصات نشر: تهران: هفتان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: م، ۲۷۲ص.

شابک: 978-600-7513-19-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: How to grow great kids : the good parents guide to: rearing sociable, confident and healthy children, c2010.

موضوع: رفتار والدین

موضوع: Parenting

موضوع: کودکان -- سرپرستی

موضوع: Child rearing

موضوع: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Parenting -- Psychological aspects

موضوع: کودکان -- روان‌شناسی

موضوع: Child psychology

موضوع: کودکان -- رشد

موضوع: Child development

شناسه افزوده: رضایی حسین آبادی، ساحل، ۱۳۶۴-، مترجم

رده بندی کنگره: Q70.۷۷

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۰۷۵

نام کتاب: چگونه کودکان سالم بزرگ کنیم

نویسنده: آلیسون لی

مترجم: ساحل رضایی حسین آبادی

ناشر: هفتان

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه - وزیری - ۲۷۲ صفحه

سال چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۳-۱۹-۴

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

ناظر چاپ: شهرام رضایی

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۶۶۹۵۰۲۶۴

آدرس: تهران میدان انقلاب خیابان فخر رازی



۱	چکیده
۵	سپاسگذاری مولف
۶	مقدمه مولف
۷	بخش اول- چگونه کودکانی اجتماعی و با اعتماد به نفس بزرگ کنیم.
	فصل اول: ارزش های خانوادگی
۸	چگونه در سال های اخیر زندگی خانوادگی تغییر کرده است
۸	الگوی مناسب
۹	پدر و مادر های نااغل
۱۱	از عهده ی مسئولیت و فشارها برآمدن
	فصل دوم : شما از کدام نوع از پدر و مادر ها هستید؟
۱۳	سبک های مختلف پدر و مادری
۱۶	چگونه رفتار خود را کنترل می کنید
۱۸	شما چه نوع رابطه ای با کودکان تن دارید؟
۱۹	دوست دارید چه نوع رابطه ای با کودکان تن داشته باشید؟
۲۱	پدر و مادری را از دیدگاه مشارکت ببینید
۲۳	پدر و مادر های دست تنها
	فصل سوم : عوامل تاثیر گذار بر رفتار کودکان
۲۴	ساختار خانواده
۲۷	رژیم غذایی
۳۱	جدایی و طلاق
۳۴	مرگ
۳۵	پذیرش کودک جدید در خانواده
۳۵	بیماری ها
۳۶	فرهنگ
۳۶	عوض کردن خانه یا مدرسه
۳۷	بیکاری
۳۷	معلولیت
۳۸	جنسیت

فصل چهارم : چرا لازم است رفتار کودک خود را کنترل کرد؟

چرا کودک من بد رفتاری میکند؟ ۳۹

دلایل بد رفتاری ۴۰

چگونه کودک ها چرایی رفتارها را یاد می گیرند ۴۵

تطبیق شیوه رفتار پدر و مادر با هر کودک ۴۶

فصل پنجم : رفتار در خانه

وضع یک مجموعه از قوانین ۴۸

ثابت قدم باشید ۴۹

احترام گذاشتن ۴۹

وضع حد و آن ها ۵۱

فصل ششم : رفتار در خارج از خانه

پذیرش اجتنابی ۵۴

درست رفتار کردن در جامعه ۵۵

چرا کودک ها به بد اخلاقی رو می آورند؟ ۵۹

فصل هفتم : تشویق به رفتارهای خوب

ایجاد چارچوب ۶۱

بدانید که چه چیزهایی به کودکان خردسال شما تحفه می دهد ۶۴

به کودکان مسئولیت دهید ۶۶

استفاده از پاداش برای تقویت رفتارهای خوب ۶۷

فصل هشتم : پاسخ به رفتارهای نامطلوب

چه چیز آغازگر رفتارهای نامطلوب است؟ ۷۰

برخورد با رفتارهای نامطلوب ۷۱

کنک زدن ۷۱

فریاد زدن ۷۳

استفاده از زبان بدن ۷۴

به کار بردن تنبیه و مجازات ۷۵

فصل نهم : کندوکاو احساسات

درک احساسات فرزندان ۸۱

بروز احساسات و عواطف ۸۳

برانگیختن اعتماد به نفس کودک ۸۵

تقویت احترام به خود کودکان ۸۷

۸۸	 مسئولیت دادن به کودک
۸۸	 احترام به خصوصیات فردی کودک
	فصل دهم : مهارت های اجتماعی
۹۰	 دوستی ها چگونه شکل میگیرند
۹۱	 مراحل مختلف بازی
۹۳	 تغییر دوستی ها
۹۳	 محبوبیت
۹۴	 کار گروهی
۹۶	 وقتی که کودکان باهم دعوا می کنند
۹۷	 کنترل احساسات
۹۹	 خجالتی بودن
	فصل یازدهم : حل کردن مشکل قلدر بازی
۱۰۲	 قلدری چیست؟
۱۰۳	 فرد قلدر
۱۰۴	 آیا کودک شما قلدر است؟
۱۰۵	 فهمیدن اینکه آیا کودک شما قلدر است
۱۰۷	 قربانی
۱۰۸	 شناسایی قلدر
۱۰۹	 علائم قلدری
۱۱۰	 درک قلدری
۱۱۱	 نحوه برخورد با پیامدهای قلدری
۱۱۴	 عوض کردن مدرسه کودک
۱۱۵	 قلدر بازی خارج از مدرسه
۱۱۶	 بخش دوم- چگونه کودکانی قوی بزرگ کنیم
	فصل دوازدهم : اصول تغذیه
۱۱۷	 آماده کردن رژیم غذایی سالم برای کودکان
۱۱۷	 هرم غذایی
۱۱۸	 مواد غذایی اصلی
۱۲۴	 مواد غذایی غیر مغذی
۱۲۶	 تشویق به خوردن و انتخاب غذاهای سالم

فصل سیزدهم : اصول تناسب اندام

۱۳۰	کودکان را با تناسب اندام بیاورید
۱۳۰	جلوگیری از «چاق شدن»
۱۳۱	فوائد تحرک
۱۳۳	راه هایی برای تحرک کودکان
۱۳۶	حفظ تناسب اندام برای همیشه

فصل چهاردهم : برنامه غذایی

۱۳۸	صبحانه- شروعی خوب برای هر روز
۱۴۰	خرید غذاهای سالم
۱۴۲	همه را راضی کردن

فصل پانزدهم : سلامت در آشپزخانه

۱۴۴	مطمئن شوید که آشپزخانه شما تمیز است
۱۴۴	بهداشت ابتدایی در آشپزخانه
۱۴۵	بهداشت غذا
۱۴۶	نگهداری غذا
۱۴۷	آماده کردن غذا
۱۴۸	پخت غذا
۱۴۸	مسمومیت های غذایی
۱۴۹	دست شستن درست

فصل شانزدهم : کودک در اولین سال زندگی

۱۵۱	شروع خوب برای تغذیه سالم
۱۵۱	مواد مغذی ضروری برای کودک
۱۵۲	تغذیه با شیر مادر
۱۵۳	تغذیه با شیشه
۱۵۴	از شیر گرفتن کودک
۱۵۷	نوزادان چاق
۱۵۸	غذا دادن به کودک با انگشت

فصل هفدهم : کودک یک تا سه سال

۱۶۰	نرخ رشد و کالری مصرفی
۱۶۱	خورنده های ایمن گیر
۱۶۱	مواد مغذی ضروری برای کودک نوپا

۱۶۳	کودک خود را فعال نگه دارید
	فصل هیجدهم : کودک سه تا پنج سال
۱۶۶	مواد غذایی ضروری برای کودکان پیش دبستانی
۱۶۶	دعواهای موقع غذا خوردن
۱۶۷	غذای کافی برای کودکان پیش دبستانی
۱۶۷	فعال نگه داشتن کودکان پیش دبستانی
	فصل نوزدهم : کودک شش تا دوازده سال
۱۷۱	مواد غذایی ضروری برای کودکان مدرسه ایی
۱۷۲	فعال نگه داشتن کودکان مدرسه رو
	فصل بیستم : نوجوانان
۱۷۵	نوجوانی
۱۷۵	مواد غذایی ضروری برای نوجوانان
۱۷۶	آزادی انتخاب
۱۷۷	فعال نگه داشتن نوجوانان
۱۷۹	تصور بدن
	فصل بیست و یکم : حساسیت غذایی و آلرژی ها
۱۸۴	حساسیت های معمول
۱۸۶	جلوگیری از حساسیت
۱۸۶	حساسیت به شیر
۱۸۷	حساسیت به گندم
۱۸۸	حساسیت به تخم مرغ
	فصل بیست و دوم : تغذیه دوران بیماری
۱۹۰	اهمیت تغذیه مناسب در دوران بیماری
۱۹۱	تغذیه ی کودکی که مریض است
۱۹۳	درمان اسهال و استفراغ
۱۹۳	از دست دادن آب بدن
	فصل بیست و سوم : غذاهای ناسالم
۱۹۷	افزودنی ها
۱۹۹	قند بسیار زیاد
۲۰۰	نمک بسیار زیاد
۲۰۱	غذاهای چرب

- ۲۰۲..... نوشابه های گاز دار
- ۲۰۳..... غذاهای بخر و ببر
- فصل بیست و چهارم : اسنک**
- ۲۰۶..... خوردن اسنک
- ۲۰۹..... غذا برای جلوگیری از خوردن اسنک
- ۲۰۹..... غذاهای سالم برای اسنک
- فصل بیست و پنجم : کودکان چاق**
- ۲۱۰..... شاخص توده بدن
- ۲۱۳..... چه کار باید کرد اگر کودک اضافه وزن دارد
- فصل بیست و ششم : شش خورنده های ایرادگیر**
- ۲۱۶..... یک الگوی تغذیه پذیر خوب باشید
- ۲۱۷..... تحریک اشتها
- ۲۱۸..... راهکارهایی برای ر باروری این خورنده های ایرادگیر
- فصل بیست و هفتم : غذاهای پرگاز در مقایسه با غذاهای معمولی**
- ۲۲۱..... در غذایی که ما می خوریم چه چیزی وجود دارد؟
- ۲۲۲..... آیا غذاهای اورگانیک ارزش هزینه های اضافی را دارد؟
- ۲۲۲..... محصولات خود را پرورش دهید
- فصل بیست و هشتم : کودک غذای مدرسه را بخور یا از خانه غذا ببرد؟**
- ۲۲۴..... آیا غذای مدرسه سالم است؟
- ۲۲۵..... استانداردهای تغذیه ایی جدید
- ۲۲۵..... راهبردهای غذای مدرسه
- ۲۲۷..... پدر و مادرها برای اطمینان از یک نهار مدرسه ی سالم چکار می توان بکنند؟
- ۲۲۷..... کودک را به انتخاب موارد سالم تر تشویق کنید
- ۲۲۸..... آماده کردن بسته ی غذای سالم برای کودک
- ۲۳۰..... محتوای بسته ی غذا
- ۲۳۲..... غذاهای سالم مناسب برای ظرف نهار
- فصل بیست و نهم : پنج وعده در روز**
- ۲۳۴..... چرا مهم است که کودکان «پنج وعده در روز» را در هفته داشته باشند؟
- ۲۳۴..... هر وعده چقدر است؟
- ۲۳۵..... دستیابی به پنج وعده در روز
- ۲۳۶..... کودک را به خوردن بیشتر میوه و سبزیجات تشویق کنید

چکیده

این اثر ترجمه کتاب *How to Grow Great Kids* می باشد. کتابی در مورد روانشناسی و تغذیه کودک می باشد. ترجمه این اثر حدوداً ۶ ماه به طول انجامید. روش کلی کار شامل چند مرحله بوده که در زیر به طور کامل توضیح داده شده است. ابتدا کل متن اصلی خوانده شد. لغات ناآشنای متن مشخص گردید و پس از آن ترجمه ابتدایی متن انجام گرفت. در این مرحله ویرایش ابتدایی متن ترجمه شده و مطابقت با متن اصلی صورت گرفت. سپس کل متن به کمک اساتید محترم راهنما و مشاور بازخوانی و ویرایش مجدد گردید و در نهایت برای اطمینان از روانی و سلیس بودن ترجمه شده کل متن بدون در نظر گرفتن متن مبدأ ویرایش شده است. این اثر اولین ترجمه مترجم می باشد و مطمئناً دارای اشکال ها و نواقص زیادی است. امید است این اثر راهگشای مترجم در ترجمه ی کتاب های دیگر در آینده ی نزدیک باشد.

واژگان کلیدی: روانشناسی، تغذیه کودک، ویرایش، بازخوانی