



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشتی  
واحد بهبود تغذیه جامعه

# تغذیه کودکان ۳ تا ۶ سال از خانه تا مهد کودک



مؤلفین:  
شکوفایا قری نیا  
سپیده مشفق  
عاطفه سادات صفوی

[illegible]

تغذیه کودکان ۳ تا ۶ سال و خانه تا مهد کودک

مؤلفین: شکوفا باقری نیا - سیدہ مسفقہ - عاطفہ سادات صفوی

طراحی: خانه چاپ و گرافیک سحر

فاشيو: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۱۲-۶

تیواڑ: ۱۰۰۰ نسخہ



انتشارات اندیشه ماندگار  
۰۲۵۱-۷۷۴۲۱۴۲

## فهرست مطالب

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۶   | مقدمه                                      |
| ۹   | بخش ۱                                      |
|     | • نیازهای تغذیه‌ای کودکان پیش دبستانی      |
| ۲۵  | بخش ۲                                      |
|     | • شناخت گروه‌های اصلی غذایی                |
| ۶۷  | بخش ۳                                      |
|     | • ویژگی‌های غذای کودکان پیش دبستانی        |
| ۷۶  | بخش ۴                                      |
|     | • اهمیت صبحانه و وعده‌های غذایی کودکان     |
| ۸۸  | بخش ۵                                      |
|     | • مشکلات تغذیه‌ای شایع در کودکان           |
| ۱۰۰ | بخش ۶                                      |
|     | • تغذیه کودکان چاق، لاغر، بیش فعال         |
| ۱۱۹ | بخش ۷                                      |
|     | • نکات اساسی بهداشت غذای کودکان            |
| ۱۳۰ | بخش ۸                                      |
|     | • شناخت روش‌های مناسب طبخ مواد غذایی       |
|     | • استفاده از ظروف مناسب                    |
| ۱۳۰ | بخش ۹                                      |
|     | • دستور تهیه چند نوع غذای مقوی و انرژی زا  |
|     | برای کودکان ۶-۳ سال                        |
|     | • دستور تهیه چند نوع غذای سنتی برای کودکان |
|     | ۶-۳ سال                                    |
| ۱۵۵ | بخش ۱۰                                     |
|     | • آیین نامه مقررات بهداشتی روستا مهدها     |
|     | • الزامات تغذیه‌ای در مهد کودکیها          |
| ۱۱۲ | منابع                                      |



## شناسنامه رسانه

### مشخصات تهیه کنندگان رسانه:

شکرتا باقری نیا کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه

علوم پزشکی تهران

سپیده مشفق کارشناس تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه تهران

عاطفه سادات صفوی کارشناس تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه

تهران

### مشخصات رسانه:

۱-نوع رسانه: کتاب

۲-محتوای رسانه: تغذیه کودکان ۳ تا ۶ ساله از خانواده تا مهد کودک

۳-موضوع رسانه: اصول تغذیه صحیح در کودکان ۳ تا ۶ سال

۴-پیام رسانه: آموزش مادران و مربیان و مدیران مهدهای کودک در  
رابطه با تغذیه صحیح کودکان ۳ تا ۶ سال

۵-گروه هدف: مادران و مربیان و مدیران مهدهای کودک

کودکان ۳ تا ۶ سال سرشار از شادابی، تحرک، جنب و جوش و کنجکاوی هستند. آنها با تمام وجود به دنبال شناخت محیط اطراف خود می‌باشند. در این پویایی و تحرک تأمین نیازهای تغذیه‌ای آنها از اهمیت ویژه برخوردار است. گزارش‌های موجود در کشور حاکی از آن است که سوء تغذیه (به صورت کم‌وزنی، لاغری و کوتاه قدی) در کودکان زیر ۶ سال و کمبود ریزمغذیها به ویژه ید، آهن، کلسیم، روی، ویتامین‌های A-D-B<sub>6</sub> در افراد جامعه و نیز کودکان به عنوان یک مشکل عمده مطرح می‌باشد. کمبود ریز مغذیها با عوارض متعدد از جمله اختلال رشد جسمی و تکامل مغزی، کاهش بهره هوشی، کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش موارد ابتلاء به بیماری‌ها و پوکی استخوان، نهایتاً با کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی افراد همراه است. با توجه به اینکه شرط لازم دستیابی به توانمندی‌های ذهنی و جسمی کودکان، مراقبت تغذیه‌ای از آنان است و مراقبت تغذیه‌ای در کودکان به ارتقاء شاخص‌های رشد، دریافت غذای سالم و مغذی و ایجاد باورها و عادات غذایی در دوران کودکی و بزرگسالی منجر می‌شود، نیاز است که مادران و مدیران و مربیان شاغل در مهدهای کودک که در تماس مستقیم با کودکان می‌باشند، از اطلاعات تغذیه‌ای کافی در این زمینه بهره مند گردند.

در روستاهای کشور، کودکان ضمن اینکه شانس نزدیک بودن به طبیعت را دارند ولی اغلب به حال خود رها شده و در شرایط نامناسب در معرض آلودگی‌های زیست‌محیطی، زندگی کودکان خود را می‌گذرانند. این کودکان ممکن است به دلایل مختلف مانند مراقبت ناکافی، تغذیه نامناسب و ابتلا به بیماری‌های مختلف از رشد و توانمندی مطلوب خود باز بمانند. تفکر مهدکودک‌های روستایی افراد ارزنده‌ای است که هدف آن ایجاد محیط مناسب برای پرورش استعدادها و کودکان و حمایت از حقوق آنان است. تشویق کودکان به غذا خوردن، توجه به علایق آنها و ایجاد محیطی شادمانه غذا خوردن باعث می‌شود همواره کودکان خاطره خوشی از غذا خوردن داشته باشند. رفتارهای سالمی که در مهد کودک به کودکان منتقل می‌شود به صورت عادت همیشگی در آمده و بعضاً به خانواده‌ها نیز منتقل میگردد. [به طور مثال رفتارهای صحیح غذایی، همانند استفاده از نمک تصفیه شده یددارو یا مصرف تنقلات دارای ارزش بالای غذایی].

لذا چنین به نظر می‌رسد ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه‌ای مادران، مدیران و مربیان مهدکودک‌ها به ویژه روستامهددا در مورد اصول تغذیه مناسب و بهداشتی برای کودکان ۳ تا ۶ سال در پیشگیری و کنترل اختلالات شایع تغذیه‌ای موجود در کشور عزیزمان تأثیر شگفتی خواهند داشت.