

Jupiter, Nattaly

جوپیتر، ناتالی

سلامت کودکم: رژیم غذایی کودک از یک سالگی تا سن نوجوانی / تألیف ناتالی ژوپیتیر،  
بریزیت میری؛ مترجمین سهریر مطیعی طالقانی، مسعود حبیب‌الهی، علی‌اکبر خاکبازان...  
قم: ابتکار دانش؛ [ناشرین همکار]: قلم مکنون، گنج عرفان، ۱۳۸۹

ISBN 978-600-111-081-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

Eviter le surpoids chez L'enfant

عنوان اصلی:

۱. کودکان - تغذیه. ۲. نوجوانان - تغذیه. الف. میری، بریجیت. ب. مطیعی طالقانی،  
سهریر، مترجم. ج. حبیب‌الهی، مسعود، مترجم. د. خاکبازان، علی‌اکبر، مترجم. ه. عنوان.  
س ۸ ج ۹ / ۲۰۶ RJ ۶۴۹/۳

۱۳۸۹



# سلامت کودکم

رژیم غذایی کودک از یکسالگی تا سن نوجوانی

از گفته مادر بزرگها تا نظرات متخصصین



|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| مؤلفین :      | ناتالی جوپیتر، بریزیت میری                              |
| مترجمین :     | سهریر مطیعی طالقانی، مسعود حبیب‌الهی، علی‌اکبر خاکبازان |
| زیر نظر :     | دکتر محمد پورفخاران                                     |
| مصحح :        | محمدسعید مظاهری فرد، حامد حبیب‌الهی                     |
| ناشر :        | ابتکار دانش                                             |
| ناشر همکار :  | گنج عرفان، قلم مکنون                                    |
| چاپخانه :     | ذاکسر                                                   |
| چاپ و تیراژ : | اول ۱۳۸۹، ۱۰۰۰ جلد                                      |
| قیمت :        | ۲۹۰۰ تومان                                              |

کلیه حقوق این اثر برای آقای مسعود حبیب‌الهی محفوظ است.

WWW.Ebtakardaneh.com

۰۲۵۱-۷۷۴۶۵۶۷

دفتر نشر:

قم، خ صفایه، ک ۲۸، ک جلال زاده، ک شریقی، پ ۶۹

۰۲۵۱-۷۸۳۶۴۴۰

دفتر پخش:

همراه: ۰۹۱۲۷۴۶۹۸۰۰-۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴

۰۲۵۱-۷۸۳۶۴۴۰

فاکس:

Email: ebtakardaneh@yahoo.com



سلامت

کودکم

رژیم غذایی کودک از یک سلامتی تا سن نوجوانی

از گفته مادر بزرگها

تا نظرات متخصصین

ناتالی ژوپیتتر

بریژیت میری

مترجمین:

سهریر مطیعی طالقانی

مسعود حبیب‌الهی

علی‌اکبر خاکبازان

## فهرست

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                                  | ۱۵ |
| فصل اول: آیا وزن کودک شما بیشتر از معدل طبیعی است؟     | ۱۷ |
| وزن و قد                                               | ۲۰ |
| یک نمونه از نمودارهای شاخص رشد جسمی دختران، از تولد تا | ۱۹ |
| سالگی                                                  | ۲۱ |
| نمونه دیگر بر نمودارهای شاخص                           | ۲۲ |
| نمودارهای چربی                                         | ۲۳ |
| تعریف افزایش وزن                                       | ۲۵ |
| نمودار چربی (IMC)                                      | ۲۵ |
| جهش چربی                                               | ۲۶ |
| اهمیت جهش چربی                                         | ۲۷ |
| حالت اول:                                              | ۲۷ |
| حالت دوم:                                              | ۲۷ |
| حالت سوم:                                              | ۲۷ |
| حالت چهارم:                                            | ۲۷ |
| وضعیت کودک شما چگونه است؟                              | ۲۸ |

- کیفیت رسم نمودار رشد ..... ۲۸
- ۱- نمودار قد را رسم کنید ..... ۲۸
- ۲- نمودار وزن را رسم کنید ..... ۲۹
- ۳- نمودار چربی را رسم نمایید ..... ۳۰
- وزن مطلوب را محاسبه کنید: ..... ۳۰
- ۱- منحنی چربی را محاسبه کنید ..... ۳۰
- الف) چگونه فلش چربی را محاسبه کنیم؟ ..... ۳۰
- ب) تعیین منحنی چربی ..... ۳۱
- ج) چگونه جهش چربی کودکان را مشخص کنید؟ ..... ۳۱
- فصل دوم: چرا وزن کودکان به سرعت افزایش می‌یابد؟ ..... ۳۳
- چرا وزن کودکان به سرعت افزایش می‌یابد؟ ..... ۳۵
- افزایش وزن، نتیجه اختلال در تعادل انرژی ..... ۳۶
- تعادل انرژی ..... ۳۷
- علل اختلال در تعادل چیست؟ ..... ۳۸
- افزایش وزن در وراثت ..... ۳۸
- افزایش وزن و تغذیه ..... ۴۰
- رفتارهای تأثیرگذار ..... ۴۰
- تأثیر خانواده ..... ۴۰
- تأثیر جامعه ..... ۴۱
- تأثیر حالت روحی ..... ۴۲
- عادات غذایی ..... ۴۳
- افراط در خوردن غذاهایی که انرژی فراوان تولید می‌کنند ..... ۴۳
- آشفته‌گی در نظام غذایی ..... ۴۵
- خوردن در بین وعده‌های اصلی: ..... ۴۵
- صبحانه ..... ۴۵
- عصرانه و شام باعث احساس سنگینی می‌شود ..... ۴۵

|    |       |                                                           |
|----|-------|-----------------------------------------------------------|
| ۴۶ | ..... | اضافه وزن و مصرف انرژی                                    |
| ۴۶ | ..... | کمی تحرک در روش زندگی                                     |
| ۴۷ | ..... | رفاه زیاد در روش زندگی                                    |
| ۴۷ | ..... | تغذیه در دوره نوزادی و مشکل چاقی                          |
| ۴۸ | ..... | پیشگیری از اضافه وزن نوزاد با استفاده از شیر مادر         |
| ۴۸ | ..... | سهم بالای پروتئین ها                                      |
| ۴۸ | ..... | اضافه کردن اسید لینولئیک (Acide Linoleique) به شیر کودکان |
| ۴۹ | ..... | ۱- استعدادهای افزایش وزن                                  |
| ۵۰ | ..... | ۲- مرحله تراکم چربی ها                                    |
| ۵۰ | ..... | ۳- رفتار کودک                                             |
| ۵۰ | ..... | ۴- عادات غذایی                                            |
| ۵۱ | ..... | ۵- حالت روانی کودک                                        |
| ۵۳ | ..... | فصل سوم: چرا، چه وقت و چگونه باید مداخله کنیم؟            |
| ۵۵ | ..... | چرا، چه وقت و چگونه باید مداخله کنیم؟                     |
| ۵۶ | ..... | چرا باید به کودک کمک کرد؟                                 |
| ۵۶ | ..... | نگاه دیگران به او                                         |
| ۵۷ | ..... | بازی های ورزشی                                            |
| ۵۷ | ..... | خطرات چاقی                                                |
| ۵۷ | ..... | تأثیر بر روی سلامت کنونی کودک                             |
| ۵۷ | ..... | ممکن است مشکلاتی مثل:                                     |
| ۵۸ | ..... | تأثیر بر روی سلامتی در آینده                              |
| ۵۸ | ..... | به سخنان کودک گوش فرا دهید                                |
| ۶۰ | ..... | چه وقت باید دست به کار شویم؟                              |
| ۶۰ | ..... | آیا باید منتظر بمانید، تا رشد کودک کامل شود؟              |
| ۶۰ | ..... | مقدار زیادی چربی اضافه، مستقر و متراکم می شوند            |

- ۶۱.....بلوغ
- آیا لازم است که منتظر شویم تا خود کودک، ضرورت کاهش وزن را احساس کند؟.....۶۱
- کودک (از ۳ تا ۶ سال).....۶۲
- کودک، نگران کاهش وزن نیست.....۶۲
- کودکی که از کمبود محبت رنج می برد.....۶۳
- چگونه عمل کنید؟.....۶۴
- تعدیل نظام تغذیه.....۶۴
- خطرات وسایل لایع کننده.....۶۵
- تغذیه بدون افراط و تفریط.....۶۶
- کودک را در افزایش فعالیت های ورزشی تشویق کنید.....۶۶
- چه وقت و با چه کمی مشورت کنیم؟.....۶۷
- پزشک معالج.....۶۷
- متخصص روان شناس.....۶۷
- متخصص تغذیه و رژیم.....۶۸
- کادر متخصص.....۶۸
- انتخاب اهداف مناسب با وضعیت کودک شما.....۶۹

- فصل چهارم: نظام غذایی متوازن.....۷۱
- نظام غذایی متوازن.....۷۳
- عناصر غذایی.....۷۴
- عناصر غذایی که انرژی تولید می کنند.....۷۴
- پروتئین ها.....۷۴
- نقش پروتئین ها.....۷۴
- مصرف پروتئین ها در کودکان.....۷۵
- برای تسلط بهتر بر اشتها و وزن کودک.....۷۵

|    |                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------|
| ۷۵ | ..... سهمیه‌ای که توصیه می‌شود                                    |
| ۷۶ | ..... چربی‌ها                                                     |
| ۷۶ | ..... نقش چربی‌ها در بدن                                          |
| ۷۷ | ..... نسبت مصرف چربی‌ها                                           |
| ۷۷ | ..... برای تسلط بر اشتهای کودک و نگه داشتن وزن طبیعی او           |
| ۷۹ | ..... نقش قندها در بدن                                            |
| ۸۰ | ..... مصرف قندها                                                  |
| ۸۰ | ..... برای تسلط بر اشتهای کودک و محافظت از وزن طبیعی              |
| ۸۱ | ..... مقدار انرژی ضروری روزانه برای طفل چه قدر است؟               |
| ۸۱ | ..... مثال برای آنچه گذشت:                                        |
| ۸۲ | ..... عناصر غذایی که انرژی تولید نمی‌کنند                         |
| ۸۲ | ..... مواد معدنی                                                  |
| ۸۳ | ..... آهن                                                         |
| ۸۳ | ..... منیزیم                                                      |
| ۸۳ | ..... سدیم                                                        |
| ۸۵ | ..... ویتامین‌ها                                                  |
| ۸۶ | ..... لیاف                                                        |
| ۸۶ | ..... برای تسلط بر اشتهای کودک و محافظت از وزن طبیعی او           |
| ۸۷ | ..... آب                                                          |
| ۸۸ | ..... چه نوع غذاهایی را برای کودکانمان انتخاب کنیم؟               |
| ۸۸ | ..... هر مجموعه به دو دسته تقسیم می‌شود:                          |
| ۸۹ | ..... شیر و مشتقات آن                                             |
| ۸۹ | ..... ارزش غذایی شیر                                              |
| ۸۹ | ..... مواد موجود در شیر و مشتقات آن، که باعث زیاد شدن وزن می‌شوند |
| ۹۱ | ..... مشتقات شیر (مخصوص رژیم)                                     |
| ۹۱ | ..... مشتقاتی از شیر که بدون چربی هستند                           |

- ۹۱ ..... مشتقات شیر، طریقه مصرف
- ۹۱ ..... • سهمیه توصیه شده از مشتقات شیر:
- ۹۱ ..... □•□ این مقادیر، معادل است با:
- ۹۲ ..... مشتقات شیر که با ماده‌ای به نام «اسپرتام» شیرین شده‌اند
- ۹۳ ..... پنیرها
- ۹۳ ..... پنیرهایی که وزن را زیاد می‌کنند
- ۹۳ ..... پنیرهایی که استفاده آنها خوب است
- ۹۴ ..... پنیرهای مخصوص رژیم
- ۹۴ ..... گوشت‌ها، ماهیها و تخم مرغ
- ۹۴ ..... ارزش غذایی
- ۹۵ ..... گوشت‌ها و ماهی‌هایی که وزن را زیاد می‌کنند
- ۹۵ ..... انواع گوشت، ماهی و تخم مرغ، که انتخاب آنها خوب است
- ۹۵ ..... گوشت: همه انواع گوشت بدون چربی
- ۹۶ ..... پرندگان بدون پوست؛ مرغ، بوقلمون، اردک و مرغابی
- ۹۶ ..... چگونه این گروه‌های غذایی را بپزیم؟
- ۹۸ ..... طریقه مصرف گوشت، ماهی و تخم مرغ
- ۹۹ ..... حبوبات و غذاهای ساخته شده از آنها و سیب زمینی
- ۹۹ ..... ارزش غذایی
- ۱۰۰ ..... خوراکی‌هایی که بهتر است از آنها استفاده شود
- ۱۰۰ ..... بیسکویت سبک مخصوص رژیم
- ۱۰۱ ..... محصولات تهیه شده از حبوبات و طریقه مصرف آنها
- ۱۰۲ ..... سبزیجات
- ۱۰۲ ..... ارزش غذایی
- ۱۰۴ ..... چگونه کودکان را به سبزیجات علاقه‌مند کنیم؟
- ۱۰۵ ..... چند روش تهیه لوبیا
- ۱۰۵ ..... چند پیشنهاد برای خوشمزه کردن این خوراک:



- ۱۰۶ ..... هویج
- ۱۰۶ ..... چند پیشنهاد برای خوشمزه کردن خوراک هویج:
- ۱۰۶ ..... طرز تهیه سس سفید (سس بشامل):
- ۱۰۷ ..... چند پیشنهاد برای خوشمزه کردن گل کلم:
- ۱۰۷ ..... طرز تهیه آسان یک خوراک
- ۱۰۸ ..... کدو
- ۱۰۹ ..... طرز تهیه آسان خوراک با کدو
- ۱۰۹ ..... اسفناج
- ۱۱۰ ..... چند پیشنهاد برای خوشطعم کردن اسفناج:
- ۱۱۰ ..... طرز تهیه خوراک اسفناج به روش شرقی:
- ۱۱۰ ..... پیشنهاد برای خوشمزه کردن اسفناج پخته شده:
- ۱۱۰ ..... طریقه مصرف سبزیجات
- ۱۱۱ ..... میوه
- ۱۱۱ ..... ارزش غذایی
- ۱۱۲ ..... میوه‌هایی که باعث اضافه وزن می‌شوند
- ۱۱۲ ..... میوه‌هایی که خوب است انتخاب شود
- ۱۱۳ ..... روش مصرف میوه‌ها
- ۱۱۳ ..... مواد چربی
- ۱۱۳ ..... ارزش غذایی
- ۱۱۳ ..... مواد حاوی چربی که وزن را زیاد می‌کنند
- ۱۱۴ ..... مواد حاوی چربی که انتخاب آنها خوب است
- ۱۱۶ ..... مواد چربی‌دار مخصوص رژیم (Light)
- ۱۱۶ ..... طریقه مصرف مواد چربیدار
- ۱۱۷ ..... ارزش غذایی
- ۱۱۷ ..... شیرینی‌هایی که وزن را زیاد می‌کنند
- ۱۱۸ ..... شیرینی‌هایی که باید انتخاب و با میانه روی مصرف شوند

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۲۰ | روش مصرف شیرینی‌ها.....                   |
| ۱۲۰ | آشامیدنی‌ها.....                          |
| ۱۲۰ | ارزش غذایی.....                           |
| ۱۲۰ | آشامیدنی‌هایی که وزن را زیاد می‌کنند..... |
| ۱۲۳ | آشامیدنی‌های مخصوص رژیم.....              |
| ۱۲۳ | روش مصرف آشامیدنی‌ها.....                 |

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۱۲۵ | فصل پنجم: روش تغذیه بهداشتی.....                       |
| ۱۲۸ | وعده اصلی.....                                         |
| ۱۲۹ | صبحانه نمونه.....                                      |
| ۱۳۰ | چند پیشنهاد برای صبحانه.....                           |
| ۱۳۰ | ناهار.....                                             |
| ۱۳۰ | ناهارى که به شما پیشنهاد می‌کنیم.....                  |
| ۱۳۱ | پیشنهادهای دیگر.....                                   |
| ۱۳۱ | عصرانه.....                                            |
| ۱۳۱ | از زیاده روی پرهیز کنید.....                           |
| ۱۳۲ | عصرانه‌ای که توصیه می‌کنیم.....                        |
| ۱۳۵ | چگونه جلوی خوردن خارج از وعده‌های اصلی را بگیریم؟..... |
| ۱۳۵ | شام.....                                               |
| ۱۳۶ | شامی که توصیه می‌کنیم.....                             |
| ۱۴۰ | چگونه به توازن غذایی بچه‌ها کمک کنیم؟.....             |
| ۱۴۱ | غذاهای کامل.....                                       |
| ۱۴۱ | خوراک‌هایی که وزن را زیاد می‌کنند.....                 |
| ۱۴۲ | غذا خوردن در خارج از منزل.....                         |
| ۱۴۲ | در ساندویچ فروشی‌ها.....                               |
| ۱۴۳ | نکته مهم.....                                          |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| در رستوران.....                | ۱۴۳ |
| ساندویچ‌ها.....                | ۱۴۴ |
| روزهای عید.....                | ۱۴۴ |
| تنظیم توازن غذایی فرزندان..... | ۱۴۵ |

**فصل ششم: افزایش فعالیت ورزشی..... ۱۴۷**

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| افزایش فعالیت ورزشی.....                                             | ۱۴۹ |
| فعالیت ورزشی مختص بچه‌ها.....                                        | ۱۵۰ |
| فعالیت‌های درسی.....                                                 | ۱۵۰ |
| زندگی روزانه.....                                                    | ۱۵۰ |
| فعالیت‌های سرگرم کننده یا ورزش.....                                  | ۱۵۰ |
| فعالیت‌های ورزشی سبک.....                                            | ۱۵۱ |
| منافع فعالیت ورزشی.....                                              | ۱۵۱ |
| افزایش مصرف انرژی.....                                               | ۱۵۱ |
| تغییر شکل بدن.....                                                   | ۱۵۲ |
| روش تغذیه.....                                                       | ۱۵۳ |
| منافع فعالیت ورزشی سالم.....                                         | ۱۵۳ |
| آثار ورزش بر زندگی اجتماعی.....                                      | ۱۵۳ |
| چگونه باید کودک را برای انجام فعالیت در زندگی روزانه تشویق کرد؟..... | ۱۵۴ |
| چگونه نشاط کودک را افزایش دهیم؟.....                                 | ۱۵۵ |
| ممارست در ورزش.....                                                  | ۱۵۵ |
| آیا مشاهده تلویزیون به ازدیاد وزن منجر می‌شود؟.....                  | ۱۵۶ |
| در این فاصله:.....                                                   | ۱۵۶ |
| چه ورزشی را باید برای او انتخاب کنید.....                            | ۱۵۷ |
| ورزش‌های آسان برای همه.....                                          | ۱۵۷ |

- انتخاب ورزش مناسب برای فرزندان ..... ۱۵۸
- ورزش‌هایی که توپ‌ری اندام در آنها نقش مثبتی را ایفا می‌کند ..... ۱۵۹
- انواع ورزش‌های فنی ..... ۱۵۹
- انواع ورزش‌های سریع ..... ۱۶۰
- فرزندان با نشاط است یا کم تحرک؟ ..... ۱۶۰

- فصل هفتم: نقش خانواده ..... ۱۶۱
- نقش والدین ..... ۱۶۴
- والدین جدا شده ..... ۱۶۵
- چگونه می‌توانید به او کمک کنید؟ ..... ۱۶۵
- فضای سفره ..... ۱۶۷
- نقش برادران و خواهران ..... ۱۶۷
- نقش پدر بزرگ و مادر بزرگ ..... ۱۶۸

## مقدمه

یکی از عوامل نگران کننده در رابطه با کودکان، اضافه وزن تدریجی آنهاست. در اکثر کشورهای پیشرفته نسبت چاقی کودکان به صورت قابل توجهی افزایش پیدا کرده است، به طوری که آن را نوعی «بیماری خطرناک» تلقی کرده‌اند. مثلاً در فرانسه در طی پانزده سال اخیر تعداد کودکان چاق به چندین برابر رسیده است و آنان ۱۰ تا ۲۰٪ از کودکان فرانسوی را تشکیل می‌دهند. یعنی از هر ده کودک فرانسوی یک یا دو کودک مبتلا به چاقی است و اگر این روند به همین صورت ادامه پیدا کند، چاقی در کمتر از بیست سال به ۲۲/۵٪ می‌رسد. روند چاقی کودکان، در آمریکا نیز وجود دارد. یعنی از هر پنج کودک در آمریکای شمالی، یک کودک یا بیشتر به چاقی مبتلا می‌باشد.

بی‌گمان افزایش وزن، که امروزه بیشتر ملت‌ها به آن مبتلا شده‌اند، در گذشته امر پسندیده‌ای بوده که مردم برای به دست آوردن آن سعی و تلاش می‌کردند؛ زیرا چاقی را دلیل بر تندرستی و سلامتی بدن می‌دانستند و همچنین دلیلی بر دارایی و ثروتمندی بوده. اما امروزه چاقی به یک بیماری تبدیل شده و نشانه عدم سلامت و گرفتاری فرد

مبتلا می‌باشد که هر چه این چاقی در سنین پائین‌تر و در کودکی حاصل شود، خطر آن بیشتر خواهد بود. از عوامل مهمی که موجب چاقی می‌شود، افراط در خوردن غذا، و عدم تحرک در زندگی روزمره است. در این بین کودکانی که به صورت ارثی استعداد چاقی دارند، بیشتر از دیگران در معرض این مشکل قرار می‌گیرند. امروزه بسیاری از خانواده‌ها به شدت مراقب وزن کودکان خود می‌باشند تا به این وسیله سلامت و تعادل جسمی و روانی فرزندان خویش را تأمین کنند.

اما راه حل اساسی برای درمان چاقی و معالجه آن با رعایت برخی از اصول بهداشتی و روش صحیح تغذیه می‌باشد، که انجام آن ضروری است.

اگر شما به افزایش وزن کودکان اهمیت می‌دهید، یا کسی را در خانواده دارید که مستعد چاقی است، در این کتاب توصیه‌های خوبی برای جلوگیری از افزایش وزن و درمان چاقی آنها خواهید یافت.