



تغذیه کودکان و نوزادان

- تغذیه دوران نوزادی، نوپایی، پیش دبستانی
- تغذیه کودکان ۶ تا ۹ سال
- جدول کالری مواد غذایی مختلف

تألیف و ترجمه:

دکتر علیرضا منجمی

سرشناسه : منجمی، علیرضا ۱۳۳۷ .
 عنوان و نام پدیدآور : تغذیه کودکان و نوزادان،
 تالیف و ترجمه دکتر علیرضا منجمی.
 مشخصات نشر : تهران: نشر سلیس، ناشر همکار: آزادمهر .
 مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص. مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۱۲-۱۷-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع : نوزاد - تغذیه - پرسش‌ها و پاسخ‌ها.
 موضوع : کودکان - تغذیه - پرسش‌ها و پاسخ‌ها.
 رده بندی کنگره : ۷۱۳۸۹ ت ۷۶ / م ۱۶ / RJ۲
 رده بندی دیویی : ۶۴۹/۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۶۰۳۲۶



ناشر همکار



تلفن: ۵۶ ۲۱ ۹۷ ۶۶ - ۴۴ ۴۴ ۳۴۵ ۰۹۳۵

○ تغذیه کودکان و نوزادان

- ◆ تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی
- ◆ ناظر فنی چاپ: محمد بابائی
- ◆ نوبت چاپ: اول ۸۹
- ◆ ناشر: سلیس ناشر همکار: نشر آزادمهر
- ◆ لیتوگرافی: نگین
- ◆ چاپ و صحافی: شادرنگ
- ◆ شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۱۲-۱۷-۹
- ◆ دفتر مرکزی: خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵، تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶
- ◆ مراکز پخش: خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵، تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶
- ◆ خیابان رودکی، بین امام خمینی و مرتضوی، شماره ۲۰۵، تلفن: ۶۶۳۷۱۲۹۳
- ◆ کلیه حقوق چاپ محفوظ می‌باشد

قیمت: ۲۷۰۰ تومان



فهرست

- ۶ - تغذیه دوران نوزادی
- ۸ شیر مادر چه مزایایی دارد؟
- ۱۴ آیا ممکن است لازم شود نوزاد را برای شیر دادن، از خواب بیدار کرد؟
- ۱۵ چگونه متوجه شویم که شیر مادر کافی است یا نه؟
- ۱۷ منظور از جهش رشد چیست؟
- ۱۸ در کدام موارد شیر خوار از گرفتن پستان مادر خودداری می کند؟
- ۲۰ مادران شاغل چگونه می توانند به کودک خود شیر دهند؟
- ۲۲ کدام شیر خشک برای شیر خوار مناسب است؟
- ۲۴ آیا می توان شیر خوار را با شیر گاو تغذیه نمود؟
- ۲۷ تغذیه با شیر غیر مادر چه خطراتی می تواند داشته باشد؟
- ۲۸ ارزش غذایی شیر مادر چقدر است؟
- ۳۰ قطره مولتی ویتامین یا قطره ویتامین A+D را از چه هنگام باید به کودک داد؟
- ۳۱ چگونه می توان فهمید که کودک برای خوردن غذاهای جامد آمادگی پیدا کرده است؟
- ۳۲ چگونه باید غذاهای جامد را برای کودک شروع کرد؟
- ۳۳ از ۶ ماهگی به بعد چگونه باید سایر غذاهای جامد را به کودک داد؟
- ۳۵ چند بار در روز باید به کودک غذای جامد داد؟
- ۳۶ از هنگام تولد تا یک سالگی کودک چه غذاهایی را نباید بخورد؟
- ۳۷ مادران شیرده چه نکاتی را باید رعایت کنند؟
- ۳۹ ۲ - تغذیه دوران نوپایی (از ۱۲ ماهگی تا ۳۶ ماهگی)
- ۳۹ دوران نوپایی به چه سنی گفته می شود؟
- ۴۵ آیا می توان به کودک نوپا، مکمل ویتامینی داد؟
- ۴۶ چرا مصرف ویتامین E در کودکان اهمیت دارد؟
- ۴۷ نقش ویتامین D در سلامتی کودکان نوپا چیست؟
- ۴۹ ویتامین A چه نقشی در سلامتی کودکان نوپا دارد؟
- ۵۰ کلسیم چه نقشی در بدن کودکان دارد؟
- ۵۲ آهن چه نقشی در بدن کودکان دارد؟



تغذیه کودکان و نوزادان

- ۵۳ ویتامین C چه نقشی در بدن کودکان دارد؟
- ۵۵ روی چه وظایفی در بدن کودکان دارد؟
- ۵۶ منیزیم چه نقشی در بدن کودکان دارد؟
- ۵۷ اسیدهای چرب ضروری (اساسی) چه نقشی در بدن کودکان دارند؟
- ۵۹ درباره تغذیه کودکان نوپا چه توصیه‌هایی دارید؟
- ۶۱ مقدار کالری غذاهای مختلف چقدر است؟
- ۶۵ برنامه غذایی مناسب کودک نوپا باید حاوی چه موادی باشد؟
- ۶۵ درباره مراحل تکاملی و تأثیر آن بر تغذیه کودک توضیح دهید.
- ۶۷ ۳- تغذیه دوران پیش دبستانی.....
- ۶۸ چه نکاتی را باید در تغذیه کودکان پیش دبستانی رعایت کرد؟
- ۶۹ هرم غذایی کودکان پیش دبستانی به چه صورت است؟
- ۷۱ نخوردن صبحانه چه عوارضی برای کودکان پیش دبستانی ایجاد می‌کند؟
- ۷۱ تغذیه نامناسب چه عوارضی برای کودکان پیش دبستانی ایجاد می‌کند؟
- ۷۳ روشی ساده برای کنترل افزایش وزن، قد و دور سر کودک بیان کنید.
- ۷۵ کمبود ویتامین‌ها و ریز مغذی‌ها چه علایمی در کودک ایجاد می‌کند.
- ۷۶ ۴- تغذیه ۶ تا ۹ سالگی (سنین دبستان).....
- ۷۶ مهم‌ترین مشکلات تغذیه‌ای کودکان ۶ تا ۹ ساله کدامند؟
- ۷۸ به کودکان سنین دبستان چه توصیه‌هایی باید درباره تغذیه نمود؟
- ۷۹ چگونه می‌توان یی برد که کودک سنین دبستان دچار کمبود وزن و یا لاغری است؟
- ۸۰ غذاهای مناسب برای کودکان دچار کاهش وزن کدامند؟
- ۸۱ چگونه می‌توان به بهبود کودک مبتلا به افزایش وزن کمک کرد؟
- ۸۳ برای آنکه کودک دبستانی بهتر غذا بخورد چه کنیم؟
- ۸۴ برای سلامت دندان‌های کودک چه غذاهایی توصیه می‌شود؟
- ۸۶ شاخص توده بدن را چگونه محاسبه می‌کنند و مورد استفاده آن چیست؟
- ۸۷ شاخص گلیسمیک چیست؟
- ۹۰ جدول کالری مواد غذایی مختلف.....
- ۹۳ کلسترول و چربی در کدام غذاها یافت می‌شوند و مقدار کالری هریک چقدر است؟



مقدمه

دانش پزشکی به ویژه در سال‌های اخیر دستخوش پیشرفت چشمگیری شده است و هر روز شاهد کسب موفقیت‌های متعدد در زمینه تشخیص و درمان بیماری‌ها هستیم. شناخت بیماری‌ها و آگاهی از اقدامات ضروری اولیه برای تمامی افراد ضروری است و در بسیاری از موارد، اطلاع از همین مسایل، از نظر جسمی و روحی مفید واقع می‌شود. فردی که اطلاعات مناسبی در زمینه مطالب مربوط به بهداشت شخصی و عوامل ایجاد بیماری‌ها و اقدامات لازم تا زمان رسیدن به پزشک دارد همواره می‌تواند با استفاده از این اطلاعات به نفع خویش و حتی افراد خانواده و دوستان اقدام نماید. البته لازم به یادآوری است که این اطلاعات تنها در حد کلی هستند و هرگز نباید فرد غیر پزشک با اتکا به مطالبی که آموخته، بیش از آنچه که در هر مورد توصیه می‌شود اقدام نماید زیرا عدول از این دستورالعمل‌ها، دخالت در امور پزشکی تلقی می‌شود و در غالب موارد به آسیب‌های مختلف می‌انجامد.

مطالب مجموعه کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده (که در حال حاضر یکی از این کتب را مطالعه می‌فرمایید)، از روزآمدترین و جدیدترین کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده و معتبرترین سایت‌های پزشکی خانواده ترجمه و گردآوری شده است. مطالعه مطالب این مجموعه، که تا حد امکان به زبان ساده بیان شده‌اند برای شناخت بیماری‌ها، علل آن‌ها و نحوه برخورد با هر یک بسیار مفید واقع می‌شود.

با آرزوی سلامت و موفقیت

دکتر علیرضا منجمی



تغذیه کودکان

● انسان نیز مانند سایر موجودات از نخستین لحظه حیات تا واپسین دم زندگی به غذا نیاز دارد. آب و غذا مهم‌ترین عوامل بقا به شمار می‌آیند.

● غذا عبارت است از ماده جامد یا مایعی که پس از هضم، حرارت و انرژی تولید می‌کند و موجب می‌شود بافت‌ها ترمیم شوند و رشد سلول‌ها به خوبی صورت‌پذیرند و اعمال حیاتی بدن تنظیم شوند.

● غذا همچنین موجب حفظ دمای طبیعی بدن، رشد مو و ناخن، فعالیت قلب و دستگاه تنفس، مبارزه با عوامل بیماری‌زا مانند میکروب‌ها، حرکت بدن، و انجام کارهای بدنی و فکری می‌شود.

● در این کتاب درباره موضوع تغذیه نوزاد و کودک در ۴ مقطع مختلف زیر توضیح داده شده است:

۱ - تغذیه دوران نوزادی (از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی).

۲ - تغذیه دوران نوپایی (از ۱۲ ماهگی تا ۳۶ ماهگی).

۳ - تغذیه دوران پیش دبستانی (از ۳۶ ماهگی تا ۶ سالگی).

۴ - تغذیه ۶ تا ۹ سالگی (سنین دبستان).

● تا حد امکان سعی شده است که مطالب این کتاب به بیان ساده و در قالب پاسخ به سؤال‌هایی که معمولاً مطرح می‌شوند ذکر شود.

تغذیه دوران نوزادی (از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی)

۱

■ نخستین غذای نوزاد چیست؟

شیر، نخستین غذای نوزاد است. البته بلافاصله پس از تولد چنان‌چه مادر به نوزاد خود شیر دهد، این شیر هنوز ترکیب اصلی خود را پیدا نکرده و به شکل ماده‌ای به نام «ماک» یا «آغوز» (کولوستروم؛ colostrum) است. کولوستروم، مایعی زرد رنگ و سرشار از پروتئین و مواد مصونیت‌زا

