

راهنمای تغذیه نوجوانان

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تغذیه نوجوانان / نویسندگان بهشته النگ... [ و دیگران ].  
 مشخصات نشر : تهران : ایرانا رسانه، ۱۳۹۸.  
 مشخصات ظاهری : ۵۱ص: مصور (رنگی)، نمودار (رنگی).: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
 شابک : 978-600-722781-7

وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
 یادداشت : نویسندگان بهشته النگ، نسرین امیدوار، اسراء تاجیک، فرید ایمان زاده، علی اکبر سیاری.  
 موضوع : نوجوانان -- تغذیه  
 موضوع : Teenagers -- Nutrition  
 شناسه افزوده : بهشته، ۱۳۴۵ -  
 رده بندی کنگره : ۴۷۲۳۵:  
 رده بندی دیویی : ۶۱۳۱ ۸۳:  
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۴۲۰

نام کتاب: راهنمای تغذیه نوجوانان  
 نویسندگان: دکتر بهشته النگ - دکتر نسرین  
 امیدوار - دکتر اسراء تاجیک  
 دکتر فرید ایمان زاده - دکتر علی اکبر سیاری  
 ناشر: ایرانا رسانه  
 ناظر فنی چاپ: محمد سجاد شوقیان  
 سال نشر: ۱۳۹۸  
 ویت: پناپ: اول  
 شمارگان: ۱۰۰ نسخه  
 شابک: ۷ ۸۰۷۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸  
 ISBN: 978-600-722781-7



نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، تقاطع خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲، طبقه ۳

تلفن: ۰۲۲۳۳۲۸۹۳-۰۵۷-۲۲۳۲۷۰ دورنگار: ۰۲۶۳۱۵۰۵۹ همراه: ۰۹۱۳۱۳۰۲۹۵۸

کانال @iranarasane

- پیش گفتار ..... ۷
- تعریف دوره نوجوانی ..... ۹
- مقدار غذای مورد نیاز من به چه عواملی بستگی دارد؟ ..... ۱۰
- انرژی چیست و چگونه مقدار دریافت آن را برآورده کنیم؟ ..... ۱۳
- گونه بفهمم که وزن و قدم من برای سنم مناسب است؟ ..... ۱۶
- چه کاری بکنم تا رشد قدم بیشتر شود؟ ..... ۲۵
- به غذاهایی بخورم تا سالم بمانم و وزن مناسب داشته باشم؟ ..... ۲۸
- چگونه می توانم انتخاب غذا و اندازه پرس های غذایی را تنظیم کنم؟ ..... ۳۰
- به چه نحوس باید مراقب سلامت بدن خود را بیشتر کنم؟ ..... ۳۱
- پرسش هایی که اغلب نوجوانان در مورد برنامه غذایی شان مطرح می کنند: ..... ۳۳
- سوال ۱: وقتی که بزرگتر شوم، خانم یا آقای خانم، چگونه می توانم انتخاب های غذایی سالم تری داشته باشم؟ ..... ۳۳
- سوال ۲: وقتی می خواهم خودم غذا بپزم، چه کار باید کرد تا غذا کمک کنم، چگونه می توانم غذاهای سالم تری تهیه نمایم؟ ..... ۳۶
- سوال ۳: چگونه می توانم غذاهای پرکالری را از غذاهای کم کالری تشخیص دهم؟ ..... ۳۷
- سوال ۴: مواد مغذی چه کارهایی در بدن من انجام می دهند؟ من از چه منابع غذایی می توانم این مواد مغذی را به دست آورم؟ ..... ۳۹
- سوال ۵: چه موقع و از چه مکمل هایی می توانم استفاده کنم؟ ..... ۴۲
- نکاتی در مورد چند مشکل رایج در دوران نوجوانی ..... ۴۴
- (اضافه وزن) ..... ۴۴
- بی اشتهایی و پر خوری عصبی ..... ۴۶
- آکنه یا جوش غرور جوانی ..... ۴۷
- کم خونی (آنمی) ..... ۴۸

### پیشگفتار

نوجوانی و جوانی دوره‌ای از زندگی است که فرد به علت تغییرات فیزیکی، عاطفی و هورمونی متمايز از دوران قبل بوده و برای ادامه سلامت کامل جسمانی و روانی خود نیاز به رعایت تامل در تغذیه، فعالیت بدنی و رفتار اجتماعی دارد. در این دوران نوجوان وابستگی خود را به خانواده کمتر کرده و با کسب استقلال بیشتر تماس خود را با همسالان افزایش می‌دهد.

نقش والدین در پذیرش این استقلال و کمک به فرزند در انتخاب دوستان خوب و رفتار اجتماعی مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

با همت همکاران ما در انجمن علمی تغذیه کودکان ایران، کتاب حاضر که حاوی اطلاعات علمی در زمینه اصول تغذیه و رفتارهای غذایی نوجوانان می‌باشد، در اختیار کلیه علاقه‌مندان از جمله نوجوانان عزیز قرار می‌گیرد. برای تهیه این مجموعه، زحمات سرکار خانم‌ها دکتر نسرین امیدوار، دکتر بهشته النگ درخور تقدیر و تشکر است. این عزیزان با تلاش فراوان موفق به

گردآوری مطالب ارزنده در مورد تغذیه نوجوانان شدند و این مجموعه مورد بازبینی گروهی از همکاران هیئت مدیره انجمن علمی تغذیه کودکان ایران و کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران قرار گرفت. قطعاً مطالعه این کتاب سهم بزرگی در افزایش اطلاعات همکاران پزشک و علاقه‌مندان به سلامتی نوجوانان کشور دارد. ضمن آرزوی توفیق خدمت بیشتر برای این عزیزان بهبود وضع سلامت و تکامل اجتماعی همه نوجوانان مملکت را از خداوند سبحان مسئلت می‌نمایم.

دکتر علی اکبر سیاری

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشت و

رئیس هیئت مدیره انجمن علمی تغذیه کودکان ایران