

بیا!

قصه‌های استخوان

استخوان‌های قوی
بچه‌های قوی



شناسنامه کتابچه

سرشناسه :	مظاهریون، مریم
عنوان و نام پدیدآور :	قصه های استخوان : استخوان های قوی، بچه های قوی، مولف: مریم مظاهریون : با مقدمه باقر لاریجانی : طراحی و گرافیک محمد صادقی : تهیه و تنظیم واحد تحقیقات استثنای مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران .
ناشر :	تهران : شبنم دانش، ۱۳۹۱.
صفحات ظاهری :	۲۲ ص. : مصور (رنگی).
شابک :	978-964-7124-56-0
وضعیت فهرست نویسی :	فبا
پادداشت :	گروه سنی: ب، ج.
موضوع :	استخوان بندی انسان
روش :	کلیسوم در تقیه انسان
موضوع :	کودک - تقیه
شناسه افزوده :	مادریون، محمد - ۱۳۵۸ - گرافیک
شناسه افزوده :	رشدشیرازی، باقر - ۱۳۲۰ - مقدمه نویس
شناسه افزوده :	استخوان های قوی، بچه های قوی، مولف: مریم مظاهریون : با مقدمه باقر لاریجانی : طراحی و گرافیک محمد صادقی : تهیه و تنظیم واحد تحقیقات استثنای مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران .
رده بندی دیویی :	۱۳۹۱ ق ۶۱۳/۷۶۱۹
شماره کتابشناسی ملی :	۲۷۴۰۲۶۹
تاریخ درخواست :	۱۳۹۱/۰۱/۲۶
تاریخ پاسخگویی :	۱۳۹۱/۰۲/۰۳
کد پیگیری :	2738680

نام کتاب:	قصه های استخوان : استخوان های قوی، بچه های قوی
نویسنده:	مریم مظاهریون
با مقدمه:	دکتر باقر لاریجانی
مدیر تولید:	آزاده هاشمی
صفحه آرایی و طراحی:	وحید صادقی - محمد صادقیان
نوبت چاپ:	چاپ اول - ۱۳۹۱
شمارگان:	۳۰۰۰ جلد
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	سعید دانش
بهاء:	۱۵۰۰۰ ریال



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت



پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران



شبه تحقیقات استثنای علوم پزشکی



انجمن استثنای ایران

پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران: تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم

کد پستی: ۱۳۱۳۷-۱۴۱۱۳ تلفن: ۸-۸۸۴۴۰۰۳۷۷-۸۸۴۴۰۰۵۶۲

پست الکترونیکی: emrc@tums.ac.ir وب سایت: http://emri.tums.ac.ir

دستاوردهای بهداشتی در سالهای اخیر با افزایش امید به زندگی و کاهش میزان مرگ و میر همراه بوده است و این در حالی است که دنیای امروز با مشکلات جدیدی روبرو شده که تغییر در عادات زندگی در رأس آن خودنمایی می کند.

پوکی استخوان از جمله مشکلات دنیای امروز است که نه تنها مسائل بهداشتی عمده‌ای را به دنبال دارد، کیفیت زندگی را بیش از پیش متأثر نموده است.

تحقیقات در این زمینه مؤید این مطلب است که پوکی استخوان در واقع بیماری است که در کودکی شروع شده و بهترین راه مقابله و پیشگیری عموماً برنامه‌هایی است که کودکان را در بر می گیرد.

لذا کتابچه حاضر مجموعه‌ای است جهت بالا بردن سطح آگاهی کودکان ۸-۴ ساله با تأکید بر مصرف لبنیات که براساس الگوهای پذیرفته شده بین‌المللی با همت و تلاش سرکار خانم مریم مظاهریون کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گردآوری و تألیف شده است. همچنین با زحمات آقای محمد صادقیان که طراحی و ترافیک این مجموعه را برعهده داشته‌اند سعی شده تا برای کودکان جذاب و درخور تأمل باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رئیس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

والدین گرامی:

این کتاب برای کودکان ۴ تا ۸ ساله طراحی شده است تا کودکان بتوانند با استخوان‌های بدن و نقش آنها آشنا شوند و سپس به اهمیت کلسیم برای ساقته شدن و رشد استخوان‌ها و دندان‌ها پی ببرند.

شیر و سایر لبنیات کلسیم مورد نیاز برای رشد استخوان‌ها را فراهم می‌کنند. کودکان ۴ تا ۸ ساله به ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

در این کتاب لیست غذاهایی که حاوی کلسیم هستند آورده شده است.