

اصول تغذیه برای گروه های هدف

مؤلفان:

سیرا نیلی - مهرانه کاظمیان - دکتر قاسم اویس

جلال زرخانی - حمیدرضا شیر - شتیانی

هادی میرزا پور زرنندی - آرزو کوچکی - شرمین مهربانی

اعظم احمدی - وبا همکاری دکتر میرزایی و دکتر آهنگر

روچین مهر - ۱۳۹۲

ناشر: پدیده استان مازندران

عنوان و نام پدیدآور: اصول تغذیه برای گروه های هدف/ مولفان حمیرا امینی ... { و دیگران }

مشخصات نشر: ساری، روجین مهر، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۴۳-۳۴-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفان: حمیرا امینی، مهرانه کاظمیان، قاسم اویس، جلال نوروزخانی، حمیدرضا آشتیانی ...

وع: تغذیه

موضوع: بهورزان، - آموزش

شماره افزوده: ۱۳۵۰

رده بندی کنگره: ۶۱۰/۲ RV ۷۸۴/الف

رده بندی

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۴

اصول تغذیه برای گروه های هدف

مؤلفان: حمیرا امینی، مهرانه کاظمیان، قاسم اویس، جلال نوروزخانی،

حمیدرضا آشتیانی و ...

ناشر: روجین مهر

صفحه آرای و طرح جلد: صنعت چاپ

ویراستار: مهرانه کاظمیان

چاپ: نخست - ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

روجین مهر

بلوار - خیابان شهداء

کوچه صدف ختم روجین

تلفن ۵۶۹۲-۳

همراه: ۱۱۳۵۵۰۰۵۲

فهرست مطالب

صفحه

عناوین

۹

پیشگفتار

فصل اول

تنظیم برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی - کودکی - نوجوانی

۱۳ تغذیه نوزادان و نوپایی

۲۱ تغذیه کودک در سنین پایین

۲۹ تغذیه صحیح در کودکان

۳۳ تغذیه کودکان در سنین دستان

۴۱ تغذیه نوجوان در سنین راهنمایی و دبیرستان

۴۷ تغذیه کودک در بیماری و نقامت

فصل دوم:

تنظیم برنامه غذایی در دوران بارداری و سیرد

۵۹ تغذیه در دوران بارداری

۶۷ توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار لاغر

- توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار دارای اضافه وزن و چاق ۷۳
- مشکلات بارداری و راهکارهای تغذیه‌ای ۸۱
- تغذیه در دوران شیردهی ۸۷

مجموعه:

تنظیم برنامه غذایی در دوران سالمندی

- اصول تهیه سالمندان ۹۳
- توصیه تغذیه‌ای برای سالمندان در زمان ابتلا به بیماری‌های شایع این دوران ۹۹
- منابع ۱۰۶

www.ketab.ir

اصول تغذیه برای گروه های هدف

مشروقدردانی

بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و تندرستی انسان به گونه ای موثر است که هیچ کس نمی تواند آنرا حتی به اندازه ذره ای انکار کند. تغذیه ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمام نیازهای بدن ما تنظیم شده باشد، سلامت انسان را تأمین می کند و قوای دفاعی بدن را به صورتی بسیار اساسی قابل ملاحظه ای افزایش می دهد. و اگر خلاف این امر واقع شود اثرات بد این عمل در تمامی بخش ها و دستگاه های بدن منعکس می شود و باعث زردست رفتن قوای فعال جسمی و حتی روحی و روانی و تحت هر شرایطی می شود.

در حقیقت به عقیده بسیاری از دانشمندان یک برنامه غذایی خوب و متعادل می تواند علاوه بر افزودن نشاط و نیروی حیاتی، عمر انسان را به میزان بسیار قابل ملاحظه ای افزایش دهد.

در حالی که محروم ماندن از مواد غذایی اساس تندرستی را سبب می شود حتی در روی نسل های آینده انسان نیز تأثیر گذار است.

اصول تغذیه برای گروه های هدف

از مریدان ارجمند که با نهایت دقت در مسیر تحقق اهداف آموزشی و ایجاد علاقه در فراگیران و فهم عمیق در آنها تلاش می کنند و نیز از کسانی که ما را در گردآوری این مجموعه یاری نمودند صمیمانه سپاسگزاریم و امید است همواره با تولید علم و دانش و پژوهش جهت آسایش و رفاه این مرز و بوم با سرافرازی برای نیل به زندگی سعادتمندانه ی دنیوی و رستگاری اخروی کوفته و پیوسته باشید.

در پایان یاد آور می شویم که علی رغم تلاش در جهت بی نقص بودن مجموعه آموزشی، کتاب حاضر می تواند حاوی اشکالات فنی و استاری باشد که از نظر دور مانده است. از این رو ارائه نظرات شما همکاران محترم جهت اصلاح و راهبری خوبی برای اصلاح در چاپ های بعدی باشد.

دکتر قاسم اویس

معاون اجرایی معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی مازندران

اصول تغذیه برای گروه های هدف

یاجی و یاقوم

یاقوم گفت:

«فلینظر الانسان الى طعامه» - سوره عبس - آیه ۲۴.

﴿۳۰﴾ ﴿۳۱﴾ ﴿۳۲﴾ ﴿۳۳﴾ ﴿۳۴﴾ ﴿۳۵﴾ ﴿۳۶﴾ ﴿۳۷﴾ ﴿۳۸﴾ ﴿۳۹﴾ ﴿۴۰﴾

ندای قرآن: فلینظر الانسان الى طعامه. انسان باید در غذای خود به دقت بنگرد. دعوتی است از سوی خداوند که در غذای خویش، چه غذای روح و چه خوراک جسم، به دقت و تأمل بنگرد. قرآن با تحریم بلیدیها و حلال کردن خوردنیهای پاکیزه و تسویه نموده از نعمتهای حلال و گوری الهی آیت ۳۰ و ۳۱ سوره اعراف و جانب احسان را گرفته (آیه ۳۱ سوره اعراف) و از زیاده روی پرهیز کردن، چه خوردن و چه گمونه خوردن را سفارش نموده است.

تغذیه صحیح و یک برنامه غذایی مناسب و متنوع از تمام همچون سپری مقاوم در مقابل ستان بیماریها قرار گیرد و سلامت جوامع انسانی را تضمین نماید. یکی از مشکلات عمده بهداشتی کشورها، کمبود دریافت مواد غذایی بیماریهای ناشی از سوء تغذیه است در کشورهای در حال توسعه چون ما، رشد اقتصادی - اجتماعی از یک سوء و نیز عدم آگاهی دانش تغذیه ای از سوی دیگر سبب بروز کمبودهای زیربنایی و همچنین دو طیف انتهایی سوء تغذیه (لاغری - چاقی) گردیده است.

اصول تغذیه برای گروه های هدف

تغییر در شیوه زندگی زمینه را برای افزایش عوامل خطرساز بیماری های تحلیل برنده همچون افزایش فشارخون، افزایش چربی های سرمی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و غیره مستعد می نماید.

جهت پیشگیری از بروز چنین بیماری هایی، آموزش برنامه غذایی مناسب و صحیح برای استفاده آگهی است. سالم جامعه لازم است تا به حفظ، و ارتقای سلامت جامعه بینجامد. از جمله ضروریات آموزش های بهداشتی گروه هدف، تنظیم برنامه غذایی در دوران های مختلف زندگی می باشد. این کتاب با هدف آموزش کاربردی بهورزان عزیز جهت ارتقاء آگاهی افراد جامعه در زمینه نیازهای تغذیه ای دوران شیرخوارگی (تغذیه تکمیلی)، کودکی، نوجوانی، دوران بارداری و شیردوشی و سالمندی می باشد. با شایسته ترین و عالی ترین عبارات از بیان ارجمند که در تربیت بهورزان کوشا هستند و نیز از کسانی که ما را در گردآوری این مجموعه یاری نمودند صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

دکتر محمد میرزایی

رئیس مرکز بهداشت استان و معاون بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی مازندران