

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت تغذیه کودک و خانواده

نگارش:

دکتر نادر لطفعلی زاده

بورד تخصصی، متخصص کودکان و نوزادان

مشاوره ی فوق تخصصی ژنتیک بالینی بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود تبریز

با همکاری

معصومه جنت دوست

سرپرستار بخش نوزادان بیمارستان کودکان تبریز

و ناصر لطفعلی زاده

دانشجوی دوره دکتری حرفه ای رشته پزشکی

سرشناسه: لطفعلی زاده، نادر - ۱۳۴۶

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه کودک و خانواده / نگارش نادر لطفعلی زاده

با همکاری معصومه جنت دوست، ناصر لطفعلی زاده

مشخصات نشر: تبریز: نادر لطفعلی زاده، -۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ج: مصور - ۳۰۰ ص

فروست: کودک سالم من - سری کتاب‌های آموزش والدین

شابک: ۲۸۰۰۰۰ ریال: ۶-۷۴۱۲-۴-۶۰۰۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: قیما

یادداشت: کتابنامه

موضوع: تغذیه / Nutrition

موضوع: تغذیه - جنبه‌های قرآنی / Nutrition - Qur'anic teaching

موضوع: تغذیه - احادیث / Nutrition - Hadiths

موضوع: ودکان - سرپرستی / Child rearing

موضوع: کودکان - تغذیه / Children - Nutrition

موضوع: بارداری - تأثیر تغذیه / Pregnancy - Nutritional aspects

شناسه افزوده: جنت دوست / معصومه / لطفعلی زاده، ناصر

رده‌بندی دیوینی: ۲۱۶ / بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت ۷ / RA۷۸۴ / شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۷۸۹۹۸

[ناشر: نادر لطفعلی زاده-۱۳۹۶]

[واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب‌های: آموزش والدین]

[عنوان کتاب: تغذیه کودک و خانواده]

[سری کتاب: کودک سالم من - جلد سوم (مجموعه پنج جلدی)]

[تألیف و نگارش: دکتر نادر لطفعلی زاده - متخصص کودکان و روانشناس کودک]

[ویراستاران علمی: سرکار خانم معصومه جنت دوست - ناصر لطفعلی زاده (دانشجوی رشته پزشکی)]

[ویراستار فنی، صفحه‌آرایی و حروف نگاری: موسسه علمی-آموزشی پارس]

[طراح جلد و ضمیمه کتاب: گروه طراحی و خلاقیت موسسه علمی-آموزشی پارس]

[آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: نوید منافی]

[لیتوگرافی، چاپ‌خانه و صحافی: موسسه فرهنگی بوستان کتاب]

[امور چاپ: امیرحسین مقدم]

[تیراژ: ۲۰۰۰ جلد / قطع: وزیری]

[نوبت چاپ: بهار ۱۳۹۶]

[شابک: ۲۸۰۰۰۰ ریال: ۶-۷۴۱۲-۴-۶۰۰۰۰-۹۷۸]

چاپ اول

[مراکز پخش: تبریز - بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود / دفتر مرکزی مؤلف / موسسه پلاس]

[تلفن ارتباط مستقیم با مؤلف: ۰۴۱-۳۵۵۶۸۷۷ / امور پخش و شهرستان‌ها: ۰۴۱-۳۳۳۵۹۹۷۹]

[پایگاه اینترنتی: www.my-child.ir / صندوق پستی: ۱۳۵۵-۵۱۳۸۵]

[قیمت روی جلد: ۲۸۰۰۰۰ ریال (به همراه ضمیمه رنگی خاکش تناسپ اندام)]

خواننده گرامی و والدین عزیز، لطفاً جهت آگاهی از نشر کتاب‌های جدید و شرکت در سمینارهای آموزشی نام و نام خانوادگی،

سن و جنسیت کودک دل‌بند خود را به شماره ۰۴۱۳۳۳۵۹۹۷۹+ پیامک نمائید.

به موجب ماده‌ی ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه‌ی محتوی کتاب حاضر به

همراه ضمیمه تقویت هوش و خلاقیت در کودکان برای مؤلف کتاب محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی و یا حقوقی حق

استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۱ ... اهمیت تغذیه از نظر علم و دین ...

۱

۱.۱ تغذیه در احکام دینی بر اساس علم و دانش

۱.۲ زنگ تغذیه و تغذیه چهره به چهره

۱.۳ بروشور رژیم الرژی

۱.۴ رژیمی مناسب داشته باشید

۱.۵ تغذیه و مزاج‌شناسی انتخاب همسر

۱.۶ قواعد مزاج‌شناسی

۲ ... غذای کمی ...

۲

۲.۱ برنامه غذایی شیرخوار

۲.۲ عوامل خطر تغذیه‌ای در سلامت کودک

۲.۳ تکامل تغذیه‌ای شیرخوار

۲.۴ رفتارهای تغذیه‌ای مناسب

۲.۵ آموزش از شیر گرفتن

۲.۶ سردرگمی شیرخوار در پستان گرفتن

۲.۷ شیرخوار از یک پستان نمی‌خورد

۲.۸ رفتارهای مناسب و نامناسب تغذیه‌ای

۲.۹ کدام کودک، کدام تغذیه؟

۲.۱۰ رفتارهای مهم تغذیه‌ای کودک

۲.۱۱ توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان با شرایط خاص

۲.۱۲ توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان و افراد لاغر

۲.۱۳ توصیه‌های تغذیه‌ای برای افراد دارای اضافه وزن یا چاق

۲.۱۴ کودک بد غذا و کودگانی که صبحانه نمی‌خورند

۲.۱۵ نقش تغذیه در کودکان بیش‌فعال

۳ ... رژیم غذایی و گروه‌های خونی ...

۳

۳.۱ درباره گروه‌های خونی بیشتر بدانیم؟

۳.۲ تأثیر گروه خونی بر عادات غذایی

۱

۱۸

۵۱

۳.۳ بهترین رژیم غذایی برای گروه‌های مختلف خونی

۳.۴ تغذیه غذایی گروه خونی O

۳.۵ تغذیه گروه خونی B

۳.۶ تغذیه گروه خونی AB

۳.۷ تغذیه گروه خونی A

۶۳

۴ ... تناسب اندام ...

۴.۱ خط کش تناسب اندام

۴.۲ طبقه‌بندی وزنی افراد بزرگسال

۴.۳ راهنمای عملی برای ایجاد و حفظ تناسب اندام

۴.۴ تغذیه در صلا، امتحانات

۴.۵ تغذیه کنکوری‌ها

۴.۶ شیرخواران زیر ۶ ماه، چاقی و یا وقفه رشد!

۴.۷ توصیه‌های کلی تغذیه ای برای کودکان بیمار

۴.۸ بی‌اشتهایی و مقابله با آن

۴.۹ اختلال بی‌اشتهایی شیرخوار

۴.۱۰ درمان اختلال تغذیه ای

۴.۱۱ نکات مهم در تغذیه سال دوم زندگی

۴.۱۲ مراحل از شیرگیری کودک

۴.۱۳ تغذیه کودک از ۲ تا ۵ سالگی

۴.۱۴ هرم غذایی

۴.۱۵ هرم غذایی چیست؟

۴.۱۶ گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

۴.۱۷ گروه شیر و لبنیات

۴.۱۸ گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ

۴.۱۹ گروه متفرقه

۴.۲۰ اثرات سودمند پروبیوتیک‌ها و امگا-۳ در سلامتی

۵ ... تغذیه در قرآن و احادیث اسلامی ...

- ۴.۲۱ اهمیت امگا-۳ در کودکان
- ۴.۲۲ امگا-۳ در دوران بارداری و شیردهی
- ۴.۲۳ غذاهای شادی‌آفرین
- ۵.۱ آیات قرآنی
- ۵.۲ احادیث و روایات معصومین
- ۵.۳ قرآن
- ۵.۴ احادیث
- ۵.۵ مواد غذایی مجزیه‌گر قرآنی (۱)
- ۵.۶ زود صبحانه خوردن فایده دارد؟ (۲)
- ۵.۷ توصیه‌های اسلام درباره غذا خوردن
- ۵.۸ آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد
- ۵.۹ حالاتی که غذا خوردن در آن حلال نهی شده است
- ۵.۱۰ ارتباط غذا با طول عمر از نگاه قرآن و احادیث
- ۵.۱۱ آب در آموزه‌های دینی
- ۵.۱۲ آب باران
- ۵.۱۳ بهترین روش آب خوردن
- ۵.۱۴ آداب تغذیه
- ۵.۱۵ مضرات پرخوری
- ۵.۱۶ نوشیدن آب
- ۵.۱۷ مصرف خرما
- ۵.۱۸ نماز صبح و خطر حمله قلبی
- ۵.۱۹ تاکید پیامبر و ائمه بر مسواک زدن
- ۵.۲۰ آداب خوردن میوه در اسلام
- ۵.۲۱ دفعات خوردن گوشت
- ۵.۲۲ فواید باطنی کم خوری و مذمت پرخوری

۵.۲۳ فواید ظاهری کم خوری

۵.۲۴ پول چایی

۵.۲۵ غذای نذری

۵.۲۶ شفا بخشی غذای نذری

۵.۲۷ اسراف در احسان غذای نذری

۵.۲۸ احادیث معصومین در مورد تغذیه

۵.۲۹ کودک سالم و باهوش از دیدگاه طب اسلامی

۱۷۰

۶ ... آداب و شرایط روزه داری ...

۶.۱ روزه داری در شرایط خاص

۶.۲ روزه داری در خانم های باردار

۶.۳ روزه داری در مادران مسافر

۶.۴ روزه داری در بیماران دیابتی (قندی)

۶.۵ روزه داری در بیماران مبتلا به افزایش فشار خون و بیماری های قلبی

۶.۶ روزه داری در بیماران با سردرد میگرنی

۶.۷ روزه داری در بیماران چشمی

۶.۸ : روزه داری در بیماران کلیوی با سابقه سنگ کلیه.

۶.۹ روزه داری در بیماران تنفسی آسم و برونشیت

۶.۱۰ روزه داری در سندرم متابولیک و کبد چرب

۶.۱۱ روزه داری در بیماری های گوارش

۶.۱۲ روزه داری در سایر بیماری های مزمن

۶.۱۳ روزه داری در پیری مفرط و کهولت سن

۶.۱۴ اعجاز خوراکی ها

۶.۱۵ میوه ها و سبزیجات مورد توجه قرآن کریم

۱۹۱

۷ ... نسخه شفا بخش حکیم بوعلی سینا ...

۷.۱ تقویت مغز و اعصاب

۷.۲ رفع قند خون بالا

- ۷.۳ رفع چربی خون
- ۷.۴ رفع فشارخون
- ۷.۵ رفع اختلالات جنسی
- ۷.۶ درمان بی‌اشتهایی
- ۷.۷ درمان سنگ کلیه
- ۷.۸ درمان سرماخوردگی
- ۷.۹ نسخه کاهش وزن (چاقی)
- ۷.۱۰ نسخه رفع حساسیت و آلرژی
- ۷.۱۱ نسخه عفونت قلب
- ۷.۱۲ نسخه رفع تولید
- ۷.۱۳ نسخه تنظیم پریود
- ۷.۱۴ نسخه رفع پروستات
- ۷.۱۵ نسخه رفع روماتیسم
- ۷.۱۶ نسخه رفع سینوزیت
- ۷.۱۷ نسخه رفع یبوست
- ۷.۱۸ نسخه رفع کم‌خونی
- ۷.۱۹ نسخه رفع اسهال
- ۷.۲۰ نسخه رفع شب ادراری
- ۷.۲۱ نسخه کیسه صفرا و سنگ
- ۷.۲۲ نسخه رفع سوء هاضمه
- ۷.۲۳ نسخه رفع عفونت بدن
- ۷.۲۴ نسخه کم کاری تیروئید
- ۷.۲۵ نسخه سردرد عصبی (میگرن)
- ۷.۲۶ نسخه تب‌بر
- ۷.۲۷ نسخه افسردگی
- ۷.۲۸ نسخه بواسیر

۷.۲۹ نسخه پُرمویی خانمها (رازن، هیرسوتیسم)

۷.۳۰ نسخه آرام‌بخش و خواب آور

۷.۳۱ نسخه سردمزاجی خانمها

۷.۳۲ نسخه یائسگی خانمها

۷.۳۳ نسخه انرژی زایی

۷.۳۴ نسخه تقویت حافظه

۷.۳۵ نسخه غلیظ بودن خون

۷.۳۶ تغذیه والدگی هوا

۲۲۸ ۸ نقش سلامت معنوی در تغذیه جسم و روح ...

۸.۱ دعای برای رزق حلال

۸.۲ مناجات طلب رزق (مناجیح الجنان)

۸.۳ کلمات کلیدی در ادعیه برای افزایش مال و ثروت

۸.۴ خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های اهل دوزخ

۸.۵ طعام اهل جهنم

۸.۶ لقمه حرام

۸.۷ اثرات عمومی گناه

۸.۸ اهمیت پرهیز از مال حرام

۸.۹ برخی از اثرات لقمه حرام

۸.۱۰ ضرورت معرفی مصادیق امروزی کسب‌های حرام

۸.۱۱ هشدارهای قرآنی با عبارت وای بر شما (ویل)

۸.۱۲ کیفر خوردن مال یتیم

۸.۱۳ آثار یتیم نوازی

۸.۱۴ آداب وصیت‌نامه

۸.۱۵ موارد وصیت ضروری

۸.۱۶ اصول وصیت‌نامه شرعی و قانونی

۹ ... منابع ...

۹.۱ منابع فارسی

۹.۲ منابع خبری

۹.۳ سایت‌ها

۹.۴ منابع انگلیسی

۱۰ ... آثار چاپ شده از همین نویسنده ...

۱۰.۱ عناوین کتاب‌ها

۱۱ ... تقدیر و تشکر ...

۱۱.۱ کلام پایانی

www.ketab.ir