

بنام خدا

آشپزی آسان برای شیرخواران

این مجموعه در راستای ارتقای سلامت جسمی و تکاملی شیرخواران، با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه و دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس توسط افراد زیر (به ترتیب حروف الفبا) تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر سوسن پارسای: استاد دانشگاه و متخصص تغذیه

دکتر حامد پورآرام: دکترای تخصصی علوم تغذیه - دفتر بهبود تغذیه جامعه

دکتر محمود راوری: مدرس دانشگاه و متخصص کودکان و نوزادان

دکتر ناصر کلانتری: دانشیار دانشگاه - متخصص کودکان و نوزادان

دکتر زهرا عبدالهی: دکترای تخصصی علوم تغذیه - دفتر بهبود تغذیه جامعه

دکتر محمد اسماعیل مطلق: متخصص کودکان و نوزادان

مینا مینایی: کارشناس ارشد تغذیه - دفتر بهبود تغذیه جامعه

با سپاس از:

دکتر سیدحامد برکاتی - دکتر عباس حبیب الهی - دکتر محمد حیدرزاده

عنوان و نام پدیدآور: آشپزی آسان برای شیرخواران / با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه و دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس.
 مشخصات نشر: تهران: پژوهاک آرمان ۱۳۹۱. مشخصات قلمرو: ۷۲ ص: مصور (رنگی): جدول (رنگی) ۲۲۰۲۲ س. م. + یک لوح فشرده. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۲-۳ وضعیت فهرست نویسی: فیا.

موضوع: نوزاد - تغذیه موضوع: کودکان - تغذیه موضوع: آشپزی برای کودک موضوع: غذای کودک
 شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت. درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه

شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت. درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۲۰۶/آ۵ RC

رده بندی دیویی: ۳/۶۴۹ شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۳۷۶۱۷



ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴۵۱

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۳۹۱)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۲-۳

بهاء با DVD آموزشی: ۸۵۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب و فیلم، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژوهاک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و ... به هر شکلی، غیراخلاقی می باشد و پیگرد قانونی دارد.



مدیر فنی و هنری پروژه:
 محمدسام اسدی

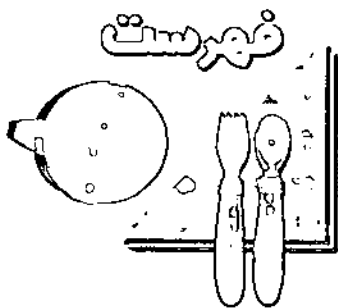
طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی:
 مرجان چوپان

امور اجرایی:
 شهاب الدین سعیدی

پشتیبانی فنی تولید فیلم:
 موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه

تبیه کننده فیلم:
 مینو چوپان





آشپزی آسان برای شیرخواران



فصل اول : اهمیت تغذیه شیرخواران

- ۴ مقدمه
- ۵ منبیه‌های اجتماعی تغذیه
- ۶ تغذیه در شش ماه اول زندگی
- ۷ تغذیه تکمیلی از پایان شش ماه اول زندگی
- ۸ خصوصیات غذای کمکی مناسب
- ۸ پذیرش طعم‌ها و مزه‌ها

فصل دوم : نکات مورد توجه در تهیه غذای کمکی

- ۹ یادآوری‌های بهداشتی
- ۱۱ چند توصیه مهم
- ۱۳ مصرف مواد غذایی که تا یک سالگی توصیه نمی‌شود
- ۱۴ پیچیدگی مقوی و مغزی سازی غذا
- ۱۶ خصوصیات میان وعده غذایی
- ۱۷ رعایت نکات ایمنی هنگام تغذیه کودک

فصل سوم : غذاهای کمکی مناسب در ماه‌های مختلف

- ۱۸ برنامه تغذیه‌ای و نمونه غذاهای ماه هفتم
- ۲۴ برنامه تغذیه‌ای و نمونه غذاهای ماه هشتم
- ۲۹ برنامه تغذیه‌ای و نمونه غذاهای ماه‌های نهم و دهم
- ۳۴ برنامه تغذیه‌ای و نمونه غذاهای ماه‌های یازدهم و دوازدهم
- ۳۹ برنامه تغذیه‌ای و نمونه غذاهای سال دوم زندگی

فصل چهارم : دستور تهیه و بخت انواع غذاهای کمکی

- ۴۹ تهیه انواع پوره‌ها و ملیح‌ها
- ۵۱ تهیه انواع سوپ‌ها و آش‌ها
- ۵۵ تهیه چند نوع غذای انگشتی
- ۵۸ تهیه چند نوع فوراک
- ۵۹ تهیه چند نوع میان وعده
- ۶۰ تهیه انواع پلوه‌ها

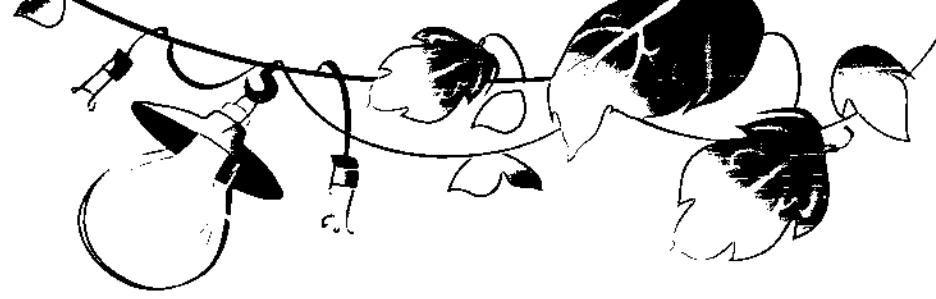
فصل پنجم : اصلاح مشکلات تغذیه‌ای شیرخواران

- ۶۴ بدغذایی کودکان و راهکارهای آن
- ۶۸ اضافه وزن و چاقی شیرخواران و راه‌های کنترل آن

فصل ششم : اطلاعات تکمیلی و دانستنی‌های مفید تغذیه‌ای

- ۷۰ منابع مواد مغذی و ویتامین‌ها





مقدمه

رشد و تکامل یکی از ویژگی‌های دوران کودکی و به خصوص سال‌های اول عمر می‌باشد. بیشترین سرعت رشد و تکامل در شش ماه اول زندگی است. به طوری که وزن شیرفوار در پنج تا شش ماهگی دو برابر وزن تولدش و در پایان یک سالگی سه برابر وزن تولدش می‌گردد. همچنین قد نوزاد که در هنگام تولد حدود ۵۰ سانتی متر است در پایان ۱۲ ماهگی به حدود ۷۵ سانتی متر می‌رسد. از سوی دیگر، در طول سه سال اول زندگی بیشترین ارتباط عصبی میان سلول‌های مغزی رخ می‌دهد و این ارتباطات عصبی (سیناپس‌ها) اثرات مطلوبی بر توانایی‌های یادگیری کودک در سال‌های آتی خواهد داشت. بنابراین تغذیه مناسب کودکان در این دوران فرصت مناسبی برای رشد و تکامل مطلوبشان می‌باشد.

دوران کودکی، زمان شکل‌گیری عادات غذایی است که می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه مانند چاقی، دیابت و پرفشاری خون در دوران بزرگسالی داشته باشد. امروزه اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات بهداشتی - تغذیه‌ای در کودکان به شمار می‌رود. رفتارهای غذایی نامناسب مانند عادت به مصرف غذاهای پر کالری، غذاهای آماده و رستورانی، تنقلات کم ارزش، غذاهای پرچرب، در دسترس بودن غذاهای پر کالری در محیط کودک مثل خانه و مهد کودک یکی از عوامل مؤثر در ایجاد اضافه وزن و چاقی در کودکان می‌باشند.

با در نظر گرفتن نقش والدین به عنوان تصمیم‌گیرندگان نهایی در انتخاب غذای خانواده و آگاهی مادران در مدیریت و برنامه‌ریزی تغذیه‌ای کودکان، ارتقای رفتارهای تغذیه‌ای و در نهایت بهبود وضع تغذیه کودکان، آموزش خانواده‌ها به عنوان تأثیرگذارترین نهاد اجتماعی در دستور کار این مجموعه قرار گرفت تا اقدام مناسبی با کمک والدین جهت تغذیه مناسب، اصلاح عادات غذایی نادرست در کودکان و آشنایی بنیادین شیرفوار با غذای کمی سفره خانواده فویش، که اهمیت و تأثیر آن در تمام طول زندگی شیرفوار بر همگان بسیار روشن است انجام پذیرد.

با توجه به نقش عادات غذایی در پیشگیری و کنترل برخی از بیماری‌های مزمن مانند چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، آگاهی والدین و ارتقای دانش تغذیه‌ای آنان به عنوان اقدامی مثبت جهت کنترل برخی بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه مورد تأکید می‌باشد و با توجه به این که ناآگاهی تغذیه‌ای یکی از علل بروز سوء تغذیه کودکان می‌باشد، امید است آموزش و انتقال مطالب آموزشی این مجموعه گامی مثبت در جهت ارتقای دانش تغذیه‌ای مادران و در نهایت بهبود وضع تغذیه کودکان باشد.