

راهنمای کاربردی

تغذیه سالم و کنترل وزن

درسال‌های ابتدایی زندگی

مؤلفین:

دکتر محمد رضا وفا

(متخصص علوم تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران)

دکتر بهمن بیبری

(دانشجوی دکتری تخصصی علوم تغذیه)



وفا، محمدرضا	سرشناسه
راهنمای کاربردی تغذیه سالم و کنترل وزن در سال‌های ابتدایی زندگی / مولفین: محمدرضا وفا، بهناز عبیری.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نواندیشان آریا کهن، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر
۱۷۲ ص: مصور، جدول، نمودار.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۸-۳۲-۸	شابک
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه.	یادداشت
Pregnancy -- Nutritional aspects	موضوع
بارداری -- تأثیر تغذیه	موضوع
Infants -- Nutrition	موضوع
نوزاد - تغذیه	موضوع
Children -- Nutrition	موضوع
کودکان - تغذیه	موضوع
Obesity in children -- Treatment	موضوع
چاقی در کودکان - درمان	موضوع
Health -- Nutritional aspects	موضوع
سلامتی -- تأثیر تغذیه	موضوع
عبیری، بهناز،	شناسه افزوده
RG ۵۵۹/۷۲۱۳۹۷	رده بند کنگره
۶۱۸/۲۴	رده بند دیو
۵۴۲۶۸۷۹	شماره کتابشناسی ملی

راهنمای کاربردی تغذیه سالم و کنترل وزن در سال‌های ابتدایی زندگی

مولفین: دکتر محمدرضا وفا بهناز عبیری

ناشر: نواندیشان آریا کهن

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۸-۳۲-۸

قیمت: ۳۴۰,۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بایبید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست موجب رواج بی‌اعتنادی در جامعه و بروز بی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانتان می‌گردد.

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از این کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر موجب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر محفوظ می‌باشد.

نواندیشان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری

پلاک ۱۳۰، طبقه ۲، واحد ۴

۶۶۴۸۵۴۳۸ - ۶۶۴۸۵۴۵۷

فهرست

مقدمه مؤلف	۱۲
بخش اول: تأثیر تغذیه مادر طی ۹۰ روزه قبل از آن بر سلامت کودک	۱۴
۱ / اهمیت سلامت مادر و تغذیه مناسب در دوران بارداری و قبل از آن	۱۵
مقدمه	۱۵
اهمیت سلامت مادر و تغذیه مناسب قبل از بارداری و در طی آن	۱۵
ارتباط بین رژیم غذایی مادر و رشد جنین	۱۶
ریزمغذی‌هایی که در بارداری باید مورد توجه قرار گیرند	۱۷
آهن	۱۷
ویتامین D	۱۹
مکمل‌یاری با اسید فولیک جهت پیشگیری از نقایص لوله عصبی	۱۹
وزن‌گیری در بارداری: چه وزنی مطلوب است؟	۲۰
چرا وزن‌گیری بیش از حد در بارداری یک نگرانی است؟	۲۱
مداخلات قبل از بارداری	۲۱
تأثیر بارداری و شیردهی بر میزان نیاز به انرژی	۲۲
کم‌وزنی و تأثیر آن بر بارداری	۲۲

بخش دوم: تغذیه در دوران کودکی ۲۴

۲ / اهمیت تغذیه در دوران کودکی ۲۵

مقدمه ۲۵

نیازهای تغذیه‌ای کودکان با بزرگسالان متفاوت است ۲۶

آن چه که کودکان می‌خورند بر سلامت آینده آنان مؤثر است ۲۶

والدین می‌توانند مراحل تندرستی بیشتر را پایه‌ریزی نمایند ۲۸

۳ / تغذیه شیرخواران ۲۹

مقدمه ۲۹

شیر مادر تغذیه سالم، مطلوب و مقرون به صرفه برای شیرخوار فراهم می‌کند ۲۹

شیر مادر نظرات به عفونت‌های دوران کودکی را کاهش می‌دهد ۳۰

تغذیه با شیر مادر خصوصاً به برخی بیماری‌های آلرژیک را کاهش می‌دهد ۳۱

تغذیه با شیر مادر به ایجاد سلامت دستگاه گوارش شیرخوار کمک می‌کند ۳۲

تغذیه با شیر مادر می‌تواند اختلالات چاقی را در سال‌های بعدی زندگی کاهش دهد ۳۲

تغذیه با شیر مادر اثرات مثبتی بر هوش و رفتار دارد ۳۳

شیر مادر تضمین‌کننده سلامت شیرخوار است ۳۳

شیر مادر با شیر خشک تفاوت دارد ۳۴

مکمل ویتامین D برای نوزادان ۳۶

شیر خشک‌های خاص ۳۷

تغذیه مادران شیرده ۳۷

چند مکمل برای مادران شیرده ۴۰

۴ / شروع تغذیه تکمیلی ۴۱

مقدمه ۴۱

زمان از شیرگیری ۴۱

چرا قبل از ۴ ماهگی غذای جامد شروع نمی‌شود؟ ۴۲

اولین غذا ۴۲

۴۳	زمانی برای هر غذای جدید
۴۳	غذاهای حاوی مواد مغذی مناسب را انتخاب کنید
۴۳	آب میوه در حد تعادل
۴۴	لبنیات
۴۴	تداوم تغذیه با شیر مادر در دوران از شیرگیری
۴۵	مکمل ها در دوران از شیرگیری
۴۶	رشد با خص سلامت است
۴۹	تغذیه در یک سالگی
۵۱	۵ / تغذیه در سال دوم زندگی
۵۱	مقدمه
۵۱	ذائقه و عادات غذایی
۵۲	عادات غذایی در سال دوم زندگی کودک تغییر می کنند
۵۳	میزان دریافت غذای روزانه و رشد
۵۳	انتخاب غذا
۵۵	غلات کامل را زود شروع کنید
۵۵	تأکید بر مصرف میوه ها و سبزی ها
۵۶	پروتئین و چربی را به هر وعده اضافه نمایید
۵۷	در مصرف نمک و شکر احتیاط کنید
۵۸	ایجاد یک محیط سالم برای غذا خوردن
۶۱	۶ / تغذیه در کودکان دو تا هشت سال
۶۱	مقدمه
۶۲	ایجاد تغذیه صحیح در کودکان
۶۳	ارضای یک کودک بد غذا
۶۳	ایجاد آداب غذا خوردن
۶۴	مصرف غذای خانگی

جنبه احساسی خوردن ۶۵

آگاه باشید که کودک بیرون از خانه چه می‌خورد ۶۵

هرم راهنمای غذایی و نیازهای تغذیه‌ای کودکان ۲ تا ۸ سال ۶۶

رژیم غذایی متعادل ۶۷

راهبردهای تغذیه‌ای مفید برای سلامت کودکان ۶۹

بخش سوم: چاقی دوره کودکی: عوامل مرتبط با چاقی و کنترل وزن ۷۲

۷ / تعریف چاقی دوره کودکی و بررسی آن ۷۳

مقدمه ۷۳

تغییر در رشد و چاقی بدن همراه با افزایش سن ۷۳

چگونه چاقی در کودکان بررسی می‌شود؟ ۷۵

بررسی ترکیب بدن ۷۵

چاقی چگونه تعریف می‌شود؟ ۷۷

کدام چارت‌ها جهت ارزیابی اضافه وزن در دسترس هستند؟ ۷۹

۸ / عوامل خطر مربوط به چاقی دوره کودکی ۸۱

مقدمه ۸۱

رشد سریع در ابتدای زندگی ۸۱

تغذیه با شیر خشک در دوره شیرخوارگی ۸۲

تماشای تلویزیون ۸۳

خواب ناکافی یا نامنظم ۸۴

سایر عوامل خطر ابتدای زندگی مرتبط با چاقی در سال‌های بعدی زندگی ۸۴

۹ / فعالیت فیزیکی و رفتارهای بی‌تحرك در ابتدای زندگی ۸۷

مقدمه ۸۷

فعالیت فیزیکی، رفتارهای بی‌تحرك، و سلامت در سال‌های ابتدای زندگی ۸۷

توصیه‌ها در مورد سطوح فعالیت فیزیکی ۹۰

۹۳	۱۰ / کنترل وزن در کودکان
۹۳	مقدمه
۹۳	مشکل اضافه وزن و چاقی فقط مختص بالغین نیست
۹۳	اضافه وزن یک عدم تعادل انرژی است
۹۴	توقف دروزن گیری بیش از حد کودکان ممکن است با گذشت زمان دشوار شود
۹۵	مسئله اضافه وزن فقط تأثیر ظاهری ندارد
۹۶	چرا کودکان وزن اضافه می کنند؟
۹۸	چه زمان باید نگران وزن کودک باشیم؟
۹۹	چاقی، دیابت، سندرم متابولیک
۱۰۰	راه حل های شکاف اضافه وزن و چاقی کودکان کدامند؟
۱۰۰	دریافت مقادیر مناسب کالری
۱۰۲	فعالیت فیزیکی و سوزاندن انرژی
۱۰۳	رفتار والدین
۱۰۴	بخش چهارم: الگوی خوراک سالم
۱۰۵	۱۱ / منابع سالم تر پروتئین، کربوهیدرات و چربی
۱۰۵	مقدمه
۱۰۵	کربوهیدرات
۱۰۷	اهمیت غلات کامل
۱۰۷	توصیه هایی برای مصرف کربوهیدرات در رژیم غذایی
۱۰۸	چربی
۱۰۹	چربی و سلامت
۱۱۱	چربی و کنترل وزن
۱۱۲	پروتئین

۱۲ / ریزمغذی‌ها و مکمل‌های رژیمی ۱۱۷

..... ۱۱۷ مقدمه

..... ۱۱۷ تأثیر مصرف مکمل‌ها

..... ۱۱۸ آیا کودک باید مکمل ویتامین و مواد معدنی بگیرد؟

..... ۱۱۹ معرفی ویتامین‌ها و مواد معدنی

..... ۱۲۲ کلسیم

..... ۱۲۲ آهن

..... ۱۲۲ روی

..... ۱۲۳ رژیم‌های غذایی، یکنواخت: رژیم‌هایی فقیر از مواد مغذی

..... ۱۲۵ مواردی که بهتر است مکمل مصرف شود

۱۳ / میوه‌ها و سبزی‌ها ۱۲۷

..... ۱۲۷ مقدمه

..... ۱۲۷ تأثیر میوه‌ها و سبزی‌ها بر سلامت

..... ۱۲۹ جانشینی برای میوه‌ها و سبزی‌ها وجود ندارد

..... ۱۳۰ رنگ‌های متنوع میوه‌ها و سبزی‌ها را انتخاب کنید

..... ۱۳۱ برای کودکان نقش الگورا داشته باشید

۱۴ / نوشیدنی‌ها ۱۳۳

..... ۱۳۳ مقدمه

..... ۱۳۳ نوشیدنی‌ها نیز حاوی کالری بوده و نوعی غذا هستند

..... ۱۳۴ آب

..... ۱۳۵ شیر و فواید آن

..... ۱۳۷ آب میوه

..... ۱۳۸ نوشیدنی‌های شیرین شده

..... ۱۳۹ نوشیدنی‌های ورزشی و آب‌های طعم‌دار

..... ۱۴۰ نوشیدنی‌ها را با هدف ایجاد سلامت انتخاب نمایید

۱۴۲.....	پیوست ها.....
۱۴۳.....	پیوست ۱: نمودارهای رشد.....
۱۵۳.....	پیوست ۲: هرم خوراک سالم هاروارد.....
۱۵۵.....	منابع.....
۱۷۱.....	نمایه.....

مقدمه مؤلفین

کودکان سرمایه‌های اصلی و آینده سازان هر جامعه هستند. توجه به سلامت و به تبع آن تغذیه سالم آن‌ها یکی از اولویت‌های اصلی دولت، سازمان‌ها، اجتماع و والدین است. در سال‌های اخیر، با پیشرفت سریع تکنولوژی و تغییر شیوه زندگی در جوامع، روند ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان به شدت افزایش یافته است. گسترش قابل توجه بیماری‌های مزمن در سراسر دنیا، توجه، تحقیق و برنامه‌ریزان سلامت را به یافتن و ارائه راهکارهای مناسب به منظور پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها جلد نموده است. بدون شک تغذیه سالم و کافی به عنوان یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های بروز این بیماری‌ها و مدت در طول دوره زندگی می‌باشد. نکته بسیار مهم دیگر این است که الگوی غذایی بر سلامت فعلی و بلندمدت کودکان تأثیر گذاشته و تعیین‌کننده بروز بیماری‌های مزمن در سال‌های آتی زندگی و حتی سلامت نسل‌های آینده خواهد بود.

از آن جا که بسیاری از والدین، اهمیت تغذیه سالم در دوره کودکی را یک ندرت می بینند و تلاش می کنند کودکان خود را با روش صحیح تغذیه آشنا نمایند، در جست و جوی دسترسی به منابع آرزویی که اطلاعات لازم را در این زمینه فراهم کند به دنبال ساده و کاملاً کاربردی مفاهیم مورد نیاز را توضیح داده باشند هستند. کتاب حاضر به چهار بخش تقسیم می شود. بخش اول در مورد تأثیر تغذیه مادر در دوره بارداری و قبل از آن بر سلامت کودک می باشد. بخش دوم، تغذیه در سال های دوره کودکی را بررسی می نماید. در بخش سوم، پیرامون عوامل مؤثر بر چاقی دوره کودکی و کنترل وزن نکاتی بیان می گردد. در بخش چهارم نیز در مورد الگوی خوراک سالم در دوره کودکی بحث می شود. امید است مطالب بیان شده در این کتاب، منبع مناسبی جهت افزایش آگاهی در مورد روش صحیح تغذیه کودکان برای استفاده دانشجویان رشته تغذیه، آموزش دهندگان تغذیه کودکان، متخصصین امر سلامت و والدین مشتاق به آموختن نحوه صحیح تغذیه کودکان، فراهم نماید.

مؤلفین