

اصول و راهکارهای مدیریت تغذیه سالم در خانواده

تألیف و گردآوری:

فرزانه محمدی: کارشناس ارشد علوم تغذیه

ایراندخت نیکبخت جم: کارشناس ارشد علوم تغذیه

دکتر محمد حسن افتخاری: استاد علوم تغذیه گروه تغذیه بالینی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سرشناسه	: محمدی، فرزانه، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و راهکارهای مدیریت تغذیه سالم در خانواده / فرزانه محمدی، ایراندخت نیکبخت‌جم، محمدحسن افتخاری.
مشخصات نشر	: شیراز : انتشارات مولفان فرهیخته، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۶۲-۳۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تغذیه -- مطالب گونه‌گون
موضوع	: Nutrition -- Miscellanea
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Health -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	: نیکبخت جم، ایراندخت، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: افتخاری، محمدحسن، ۱۳۳۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ الف ۶/م ۳/را۷۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۱۰۰۱۴

انتشارات مولفان فرهیخته

www.bookcenter.ir

شیراز، خیابان قصرالدشت، روبروی سازمان انتقال خون
تلف: ۰۷۱-۳۶۲۹۳۱۲۱-۰۷۱ صندوق پستی: ۷۱۸۳۸۹۴۳۱۴



نام کتاب: اصول و راهکارهای مدیریت تغذیه سالم در خانواده
تألیف و گردآوری: فرزانه محمدی، ایراندخت نیکبخت‌جم، دکتر محمد حسن افتخاری
ناشر: مولفان فرهیخته شیراز
صفحه‌آرا و طراح جلد: زهرا عمادی
ناظر چاپ: محمد درخشان
چاپخانه: سلمان فارسی
نوبت چاپ: اول - ۹۷
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۶۲-۳۵-۴

مرکز پخش و توزیع: بانک کتاب شیراز، خیابان قصرالدشت، آسیاب قوامی، روبروی سازمان انتقال خون

شماره های تماس: ۰۷۱-۳۶۲۹۳۱۲۱-۶ و ۰۷۱-۹۱۷۰۰۰۹۰۱۹

اصول و راهکارهای مدیریت تغذیه سالم در خانواده

در هر خانواده هزینه‌های زیادی از جمله هزینه‌های خوراک، پوشاک، مسکن، ایاب و ذهاب، تحصیل، سفر، تفریح و دیگر موارد هستند که باید مدیریت شوند. بی‌شک برخورداری از یک رژیم غذایی مناسب برای تندرستی اعضای خانواده ضروری است و برنامه غذایی خانواده باید دارای تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن باشد. برخی اقشار جامعه تصور می‌کنند که یک رژیم غذای سالم لزوماً مملو از گوشت‌ها و اقلام غذایی گران‌قیمت است و یکی از دغدغه مشترک بسیاری از خانواده‌ها مدیریت هزینه اقلام غذایی هست. برخی افراد به خاطر مشکلات اقتصادی‌شان با این تصور که رژیم غذایی مطلوب، بزوداً پرهزینه است؛ از توجه کافی به برنامه غذایی خود صرف‌نظر می‌کنند. اما باید بدانیم که بی‌شک راهکارهای برآمدن سهم‌زنی برای برخورداری از رژیم غذایی مطلوب و سالم وجود دارند.

ما مواد مغذی و سوخت لازم برای فعالیت‌های بدن را از طریق یک رژیم غذایی سالم به دست می‌آوریم و لذا اگر تغذیه مطلوبی نداشته باشیم؛ این امر منجر به اختلال در عملکردهای بدن و تضعیف سیستم ایمنی بدنمان می‌گردد. تغذیه نامطلوب بدن ما را مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف و مرگ زودرس می‌نماید. در این راستا برخورداری از یک برنامه غذایی سالم، مغذی و کم‌هزینه، هنر و تجربه‌ای است که همگان می‌توانند آن را یاد بگیرند. در این مجموعه سعی شده است که مطالبی گردآوری و ارائه شوند که با اصلاح عادت‌ها و باورهای غذایی و روش صحیح نگهداری و پخت غذا به تهیه یک رژیم غذایی سالم و کم‌هزینه در خانواده کمک نمایند.

فهرست مطالب

۸	راهکارهایی برای کاهش هزینه های یک رژیم غذایی سالم
۸	راهکار ۱- تا جایی که می‌توانید خودتان دست‌به‌کار شوید و مواد غذایی موردنیازتان را تهیه کنید
۱۱	راهکار ۲- مراقب خرید تنقلات کم‌ارزش باشید
۱۱	راهکار ۳- توجه ویژه به مصرف غذاهای ترکیبی غیر گوشتی برای افزایش دریافت پروتئین
۱۳	راهکار ۴- توجه ویژه به مصرف تخم‌مرغ
۱۶	راهکار ۵- شناسایی سرازر خرید مقرون به صرفه
۱۶	راهکار ۶- تهیه جوجه ها، حبوبات و حبوبات
۱۸	راهکار ۷- استفاده از انواع حبوبات، غذاهای رژیمی غذایی
۲۲	راهکار ۸- کاهش ضایعات مواد غذایی در خانه
۲۳	راهکار ۹- به مصرف غذاهای سنتی بیشتر اهمیت دهید
۲۹	راهکار ۱۰- مدیریت اقلام غذایی و داشتن یک دفترچه برنامه ریزی تغذیه خانواده
۳۰	راهکار ۱۱- استفاده از راهکارهایی ارزان و مقرون به صرفه خانگی جهت مغذی کردن غذای کودک
۳۳	مهم ترین علل شیوع بالاتر سوء تغذیه و نیز چاقی در خانواده ها
۳۳	دسترسی دشوار به فروشگاه های مناسب مواد غذایی
۳۳	دسترسی بیش از حد به اغذیه فروشی های ناسالم
۳۴	بی نظمی در الگوی غذایی و چرخه های کم خوری و پر خوری متناوب
۳۴	فداکاری های تغذیه ای والدین به ویژه مادران
۳۴	مشکل بالا بودن استرس و افسردگی در جوامع کم درآمد
۳۵	فرصت های کمتر برای فعالیت بدنی و ورزش در جوامع کم درآمد
۳۵	کمبود وقت برای تهیه غذا

۳۶.....	شرایط شغلی و کاری افراد.....
۳۶.....	الگوی خواب نامناسب.....
۳۷.....	وعده های غذایی سالم.....
۳۷.....	صبحانه.....
۳۸.....	میان وعده.....
۴۰.....	ناهار و شام.....
۴۱.....	آشنایی با هرم غذای و نیازهای غذایی روزانه.....
۴۱.....	پنج اصل یک رژیم غذایی سالم.....
۴۲.....	هرم غذایی.....
۴۳.....	گروه های غذایی.....
۵۰.....	الگوی بشقاب غذای سالم.....
۵۴.....	تخمین واحدهای غذایی بر حسب ابعاد و وزن.....
۵۵.....	جدول حقایق تغذیه‌ای.....
۵۶.....	نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای (چراغ راهنمای تغذیه‌ای).....
۵۷.....	مروری بر ریز مغذی های مهم و ضروری برای بدن و منابع غذایی آنها.....
۶۰.....	توجه به استفاده از ادویه ها در غذاها.....
۶۲.....	برخی نکات تغذیه ای سودمند.....
۶۳.....	باورهای غلط غذایی رایج.....
۶۶.....	نگهداری موادغذایی.....
۷۰.....	منابع.....