

تغذیه کودک

نویسنده: فرشته مهری

سرشناسه: راهنمای سلامت و تغذیه کودکان. برنامه غذایی برای کودک سالم
جمع آوری: فرشته مهری

قم، ملینا / ۱۳۸۹

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۰۸-۶

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ صفحه

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ۱- نوزاد، تغذیه ۲- آشپزی برای کودک

نام کتاب: تغذیه کودکان

نویسنده: فرشته مهری

ناشر: انتشارات ملینا

ناشر همکار: انتشارات چاف

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

چاپخانه: ولیعصر

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۰۸-۶

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

پخش کتاب نارالله:

قم، خیابان انقلاب، پلاک ۹۶۹

تلفن: ۶-۷۸۳۸۸۳۵-۲۵۱ موبایل: ۰۹۱۲۴۵۱۶۷۰۰

فهرست مطالب:

- ۱۱..... نکات تغذیه‌ای
- ۱۲..... ۱ رفتار تغذیه ای با کودک
- ۱۲..... ۲ شیوه‌های رفتاری مادر در زمان غذا دادن به کودک
- ۱۳..... رفتارهای کودک در غذا خوردن
- ۱۴..... رفتارهای مادر
- ۱۴..... تکامل کودک و ارتباط آن با تغذیه
- ۱۵..... عادات تغذیه‌ای کودکان
- ۱۶..... ۳ نان و تخم‌مرغ، بهترین گزینه
- ۱۷..... رفتارهای تغذیه ای کودکان تا ۱۸ ماهگی
- ۱۸..... تکامل توانایی و مهارت‌های تغذیه‌ای کودک
- ۱۹..... تغذیه در دوران شیردهی
- ۱۹..... ۴ غذاهایی که نباید در دوران شیردهی میل کرد
- ۲۰..... چند غذای کمکی برای شیرخوار
- ۲۰..... ۵ سوپ
- ۲۱..... تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی
- ۲۲..... توصیه‌های لازم به مادران شاغل جهت حفظ و تداوم شیردهی
- ۲۴..... شروع غذای کمکی
- ۲۵..... بهترین سن شروع غذای کمکی
- ۲۵..... چرا شروع تغذیه تکمیلی بعد از شش ماهگی مهم است؟
- ۲۶..... اگر غذای کمکی را زود شروع کنیم چه مشکلاتی پیش خواهد آمد؟
- ۲۶..... اگر غذای کمکی دیر شروع شود چه مشکلاتی پیش می‌آید؟
- ۲۷..... خطرات زود شروع کردن غذای کمکی
- ۲۷..... خطرات دیر شروع کردن غذای کمکی
- ۲۸..... اصولی که در تغذیه تکمیلی باید رعایت شود:
- ۲۸..... زرده تخم‌مرغ را از چه زمانی و چگونه به کودک باید داد؟

- از چه زمانی می‌توانید به کودک خود پوره سبزی‌ها را بدهید؟..... ۲۹
- چه مواد غذایی را به کودک زیر یکسال نباید داد؟..... ۲۹
- در تغذیه کودکان زیر یکسال همواره به این نکات توجه کنید:..... ۲۹
- فقدان چربی..... ۳۰
- آغاز جویدن..... ۳۰
- از چه زمانی باید به کودک از غذای خانواده داد؟..... ۳۲
- کاهش اشتها و بی‌اشتهایی در کودکان بالای یکسال..... ۳۲
- دانستنیهای بسیار مهم درباره تغذیه در کودکان..... ۳۳
- پیامدها و نشانه‌های تغذیه نامناسب..... ۳۶
- چگونگی تغذیه‌ی کودکان..... ۳۷
- کودکان سخت غذا..... ۳۷
- کودک شما بد غذاست؟..... ۳۹
- بد غذایی در کودک نوپا: علل و روشهای مقابله..... ۴۱
- کودکان و چرخه‌ی بد غذایی..... ۴۶
- توصیه‌های تغذیه‌ای کودکان یک تا سه سال..... ۴۸
- رشد و احتیاجات غذایی کودکان یک تا سه سال..... ۴۸
- بد غذایی و عادات غلط در کودکان پیش دبستانی..... ۴۹
- دلایل بروز بد غذایی در کودکان پیش دبستانی..... ۵۱
- تاثیر تغذیه بر رشد کودک..... ۵۲
- برنامه غذایی کودکان بالاتر از یکسال..... ۵۴
- در تغذیه کودکان ۵-۱ سال چه نکاتی را باید رعایت کرد؟..... ۵۴
- تغذیه سالم برای کودکان..... ۵۵
- علت شکل گرفتن عادات غذایی نامناسب چیست؟..... ۵۷
- خطرات ناشی از عادات بد غذایی چیست؟..... ۵۹
- تغذیه‌ی نامناسب میتواند شامل موارد زیر باشد:..... ۵۹
- غذاهایی که سلامت کودک را تهدید می‌کنند!..... ۶۰

۶۰	کنترل رفتارهای غذایی کودکان
۶۲	چاقی
۶۳	دلایل و عوارض چاقی کودکان
۶۵	درمان چاقی کودکان با این نوشیدنی؟
۶۶	توصیه هایی برای کودکان چاق
۶۸	نگذاریم کودکان چاق شوند!
۶۹	ویتامین و مواد معدنی مفید برای کودکان
۷۰	نقش تغذیه در رشد قدی کودکان
۷۲	عامل قد کشیدن در کودکان چیست؟
۷۳	منابع غذایی روی
۷۴	بچه چرا قد نمی کشی؟
۷۶	مواد غذایی مفید برای افزایش هوش کودک
۷۸	تغذیه ی ورزشی برای کودکان
۸۱	۱۲ بخور نخور غذایی برای کودکان
۸۳	۲۰ نکته برای کودکانی که کم غذا می خورند
۸۶	کودکان در گروه های دسته جمعی تغذیه بیشتری دارند!
۸۷	خوراکی های ممنوعه برای کودکان
۸۷	امکان خفه شدن با مواد غذایی
۸۹	چه غذاهایی برای کودکان مبتلا به اسهال مناسب است؟
۸۹	نیوست
۹۰	۷ توصیه برای صبحانه خوردن بچه ها
۹۲	اداب میز غذا را به بچه ها بیاموزیم
۹۳	نکاتی در مورد تنقلات کودکان
۹۵	آشپزی ها
۹۶	پوره ی طالبی
۹۶	پوره ی انبه با هلو

- ۹۷..... پورهی هلو با تمشک
- ۹۷..... پورهی موز یا هلو
- ۹۸..... پورهی فرنی با گلابی
- ۹۸..... پورهی گیلان با سیب
- ۹۹..... پورهی سیب با دارچین
- ۹۹..... پورهی سیب با گلابی
- ۱۰۰..... پوره سیبزمینی با ذرت
- ۱۰۱..... پورهی نخود سبز با اواکادو
- ۱۰۱..... پورهی کدو با هویج
- ۱۰۲..... پوره هویج
- ۱۰۲..... پورهی هویج با سیبزمینی
- ۱۰۳..... پورهی نخود سبز با کلم بروکلی (کلم فندقی)
- ۱۰۳..... پورهی کدو یا نخود سبز
- ۱۰۴..... پورهی هلو با شلیل
- ۱۰۴..... پوره سیب با تمشک
- ۱۰۵..... پورهی گلابی و تمشک
- ۱۰۵..... مخلوط نان کشمش با شیر و گلابی
- ۱۰۶..... کلوچهی مغزدار
- ۱۰۷..... کیک جو
- ۱۰۷..... کیک سیب گلابی
- ۱۰۸..... خوراک مرغ مراکشی با میوه
- ۱۰۹..... خوراک هویج و لوبیای سفید
- ۱۱۰..... کاری سیبزمینی با نارگیل
- ۱۱۱..... سوپ ذرت و سیبزمینی
- ۱۱۱..... خوراک لوبیا با گوشت و سیبزمینی
- ۱۱۲..... پودینگ برنج با تمشک

- ۱۱۳..... فالوده‌ی میوه‌ای
- ۱۱۳..... نان میوه‌ای
- ۱۱۴..... برشتوک
- ۱۱۵..... مخلوط هویج و اناناس
- ۱۱۵..... املت تخم‌مرغ و سیب‌زمینی
- ۱۱۵..... نان سیب با گوشت
- ۱۱۶..... کیک میوه‌دار
- ۱۱۷..... نان مغزدار
- ۱۱۸..... خوراک برنج ایتالیایی با گوجه‌فرنگی
- ۱۱۹..... ساندویچ گوشت با پنیر
- ۱۱۹..... خوراک قارچ
- ۱۲۰..... خوراک گوشت با تره و سیب‌زمینی
- ۱۲۱..... خوراک گوشت و نخود
- ۱۲۲..... مرغ سوخاری
- ۱۲۲..... شامی مرغ
- ۱۲۳..... خوراک برنج با سبزی
- ۱۲۴..... خوراک گوشت با قارچ
- ۱۲۵..... تاس کباب
- ۱۲۵..... سیب‌زمینی با نارگیل
- ۱۲۶..... سوپ مرغ با قارچ
- ۱۲۷..... ماکارونی با سس گوجه‌فرنگی و پنیر
- ۱۲۷..... گلابی وانیلی پخته
- ۱۲۸..... کیک میوه‌ای
- ۱۲۸..... کیک میوه‌ای
- ۱۲۹..... خاگینه‌ی موز و سیب
- ۱۳۰..... کلوچه‌ی سیب

- پوره‌ی سیب (کمپوت سیب)..... ۱۳۰
- پوره لوبیا سبز «برای ۶ وعده»..... ۱۳۱
- پوره سبزی «برای ۶ وعده»..... ۱۳۲
- پوره کدو حلوائی..... ۱۳۲
- پوره مرغ..... ۱۳۳
- خوراک لوبیا همراه با ذرت..... ۱۳۴
- پوره کدو حلوائی و اسفناج..... ۱۳۴
- پوره اسفناج و جوز..... ۱۳۵
- پوره سیب‌زمینی و شلغم..... ۱۳۵
- سیب‌زمینی و انواع کرفس‌ها..... ۱۳۵
- موز و گیلان با لعاب برنج..... ۱۳۶
- اب گوشت مرغ (۷ تا ۹ ماهگی)..... ۱۳۶
- سوپ سیب‌زمینی و تره‌فرنگی (۷ تا ۹ ماهگی)..... ۱۳۷
- گوشت مرغ با هلو و ماکارونی (۷ تا ۹ ماهگی)..... ۱۳۷
- غذا با ماهی..... ۱۳۸
- ماکارونی با گوجه‌فرنگی و تره‌فرنگی (۷ تا ۹ ماهگی)..... ۱۳۸
- کیک‌های کوچک (۷ تا ۹ ماهگی)..... ۱۳۹
- سیب‌زمینی و پنیر و بروکلی (۷ تا ۹ ماهگی)..... ۱۳۹
- ماست و کیوی و سیب (۷ تا ۹ ماهگی)..... ۱۳۹
- فرتی برای صبحانه (۹ تا ۱۲ ماهگی)..... ۱۴۰
- کلوچه سیب‌زمینی با مرغ و سبزی (۹ تا ۱۲ ماهگی)..... ۱۴۰
- کوفته ریزه و ماکارونی (۹ تا ۱۲ ماهگی)..... ۱۴۱
- خوراک قارچ، فلفل و سبزی (۹ تا ۱۲ ماهگی)..... ۱۴۱
- نان موز (۹ تا ۱۲ ماهگی)..... ۱۴۲