

برهان مادر

نویسنده: سیمای عوض مقدم



انتشارات آوای آرامش

۱۳۹۲

سرشناسه : عوض مقدم، سیما، ۱۳۵۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : برهان مادر / تالیف سیما عوض مقدم.
 مشخصات نشر : کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۷۶ص: مصور (رنگی)، جدول.
 شابک : ۷-۰۰-۹۴۵۷۰-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : کودکان -- اولویت های غذایی
 موضوع : کودکان -- تغذیه
 رد بندی کنگره : ۹۱۳۹۳ع ۸۳الف / HQ۷۸۴
 رد بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۸۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۹۳۸۳۷

برهان مادر

تألیف : دکتر سید علی میرسعید
 تصویرگر و صفحه آرا : سید علی میرسعید
 حروفچین : ناهید نومیری
 طراحی روی جلد : سیده مریم قاضی میرسعید
 ویراستار: مهسا منصوریان
 ناظر فنی چاپ : سیده مریم قاضی میرسعید
 چاپ اول: ۱۳۹۳
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 شابک: ۷-۰۰-۹۴۵۷۰-۶۰۰-۹۷۸
 قیمت: ۸۵۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش



آدرس: استان البرز، رجائی شهر، فاز ۳،
 بلوار انقلاب، نبش گلستان دوم غربی، پلاک ۱
 شماره تماس: ۰۲۶-۳۴۳۱۱۹۵۶ . ۰۹۳۶۵۴۳۸۰۰۹

ramila_۲۱@yahoo.com

gh.teram@gmail.com

امتیاز هر گونه چاپ و نشر کتاب با ناشر است.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۹
فصل اول:	
چرا فواید غذا؟ غذای سالم در مدرسه نیاز دارند.....	۱۴
فصل دو:	
تهیه مواد غذایی سالم برای نوجوانان.....	۱۷
فصل سوم:	
راهنمای پخت و پز صحیح.....	۲۱
فصل چهارم:	
اثر فرایند پخت بر روی مواد.....	۳۰
فصل پنجم:	
طرز پختن غذا.....	۳۵
فصل ششم:	
روشهایی برای کاهش مصرف نمک غذا.....	۳۹

فصل هفتم:

دانسته‌هایی در مورد روغن‌های خوراکی ۴۸

فصل هشتم:

انرژی‌های غذایی و روش‌های استفاده کنیم ۶۰

فصل نهم:

روش‌های تهیه و نگهداری غذاهای دریایی ۶۷

فصل دهم:

چگونه لیست غذایی مناسب تهیه کنیم ۷۱

برهان مادر

آیا از این که دانشمادر استرس تهیه ماده تغذیه‌ای برای فرزندان بستید خسته شده‌اید؟ آیا نگران آینده نژاده با محصولات نامشخص می‌باشید؟ آیا دسترسی به منابع اطلاعاتی شما در خصوص افزایش آلودگی تغذیه‌ای مشکل است؟ و آیا فرزندان علاقه زیادی به مصرف غذای غیر مفید دارد؟ این‌ها سوالاتی است که دانشمادرین مادران به عنوان عامل اصلی تهیه غذای خانواده می‌باشد. چه بسا عامل بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات از جمله سوءتغذیه بدون توجه به ارزش غذایی مواد باشد و زمانی متوجه شویم که دیگر خیلی دیر شده است. باید دود را از راه رسانه با اعلام شده ایرانیان در مصرف مگس، سگ و روغن رتبه بالایی را به خود اختصاص داده و با علت عدم آگاهی، مصرف بعضی از مواد مانند لبنیات بخصوص شیر در فرزندان کمترین مقدار را در دسترس می‌نماید عوارضی از قبیل بی‌حاشکی، پرخاشگری، متکبر و کوفتی، اضطردگی و حتی سرخوردگی و سرخوردگی از آموزان به علت نخوردن صبحانه و افت قد می‌باشد و یا حتی می‌تواند از نشانه‌های کم خونی بوده که مادرانی بدون دانستن علت دچار استرس و سردرگمی می‌شویم و این‌ها هزاران مسله‌ای می‌باشد که با کمبود آگاهی اولیه قابل رفع و جبران بوده و آینده‌ای پر از موفقیت و سلامتی آنها را برایشان به ارغمان می‌دهد. در این کتاب سعی شده اطلاعات کوتاه و مفیدی در این زمینه برای شما والدین و دانش آموزان که در زمینه‌های متفاوت اجتماعی حضور دارید داده شود به امید اینکه مطالب مقدمه‌ای برای رشد صحیح فرزندان به بهره‌مندی سلامتی باشد.

عوض عدم

مقدمه

مدت زیادی می‌باشد که موضوع تغذیه و راه‌های صحیح استفاده از مواد غذایی ذهنم را به خود مشغول نموده است. دختر نوجوانی دارم که همیشه به تغذیه‌ای در مدرسه را عنوان نموده و دائماً از مصرف مواد غذایی نامناسب دانش‌آموزان که در راه مدرسه تهیه می‌کنند، شکایت می‌نماید. به سبب این هفتاد و پنج درصد در نوع تغذیه برای بسیاری از دانش‌آموزان، مطالعه‌ام را در این مورد آغاز نمودم و به این نتیجه رسیدم که در بعضی از کشورها در مقطع مهدکودک وقت زیادی را در این خصوص گذاشته ولی در دوران بالاتر جنبه‌های توصیه‌ای فراوان اما کمتر به حالت عملی مشاهده می‌گردد و یا حتی اکثر توصیه‌های شرکت‌هایی به صورت محصولات آماده که اغلب دارای مواد نگهدارنده است عرضه می‌گردد. به عنوان یک مادر پس از دو سال بررسی در این زمینه در رشته شیمی به این نتیجه رسیدم که بهتر است راهکارهای علمی خودمان را به صورت کاربردی و عملی به اجرا گذاشته و طبق یک برنامه غذایی مناسب با استفاده از هرم غذایی، فرهنگ صحیح استفاده از مواد غذایی را با کمترین قیمت و زمان در وجود فرزندانمان زنده نماییم. آیا این وظیفه‌ای غیر از ما ران می‌باشد و کسی دلسوزتر از ما نسبت به فرزندانمان می‌باشد؟ با مدیر مدرسه فرزندم موضوع را مطرح نموده و با استقبال ایشان روبرو گشتم و

تصمیم به این شد که با ایجاد یک روش ساده این فرهنگ را به مدرسه آورده و از طریق فرزندانمان به خانه‌ها منتقل نمائیم. ما به عنوان مخلوق خداوند حق سالم زیستن را داشته و بایستی استفاده بهینه از آفریده‌های را داشته باشیم. ما مادران می‌خواهیم ارمغان سلامت باشیم تا بتوانیم آینده‌ای روشن به همراه سلامتی را برای خود و فرزندانمان فراهم آوریم.

سرپرست تغذیه غذایی خانواده

تأمین غذای کافی، کم و کیفیت الگوی مصرف غذا و سلامت افراد جامعه محور اصلی و تعیین کننده در بستر حرکت انسان محسوب می‌شود، مشاهده می‌نماییم الگوهای نادرست غذایی مانند عدم مصرف صبحانه و مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم ارزش که منجر به کاهش اشتها و کاهش دریافت مواد غذایی در دانش آموزان می‌گردد، راه سلامت آنها را مسدود می‌نماید. سؤال این است که گاهی دانش آموزان در سنین مدرسه و حتی در دوران پائین‌تر در معرض تغذیه سالم چه حدی می‌باشد؟ بسیاری از متخصصین، سرپرست اصلی سلامت تغذیه را در خانه مادر می‌دانند که عهده‌دار و نگهبان سلامتی می‌باشد. اگر این نگهبان در حال نا آگاهی این فرایند را انجام دهد، سلامت فرزندان در خطر می‌افتد و بسیاری از سود جویان خود را جایگزین این نگهبان می‌نمایند

و با محصولات نامناسب سلامت فرزندانمان را در خطر می‌اندازند. تغذیه بسته به نوع فعالیت کودکان و دانش‌آموزان متفاوت است. بنابراین هرچه میزان فعالیت بدنی دانش‌آموز بیشتر باشد طبعا به انرژی بیشتری نیاز دارد. در سال‌های اولیه مدرسه، دانش‌آموزان تغذیه‌هایی را که مادران به آنها می‌دهند را با خود می‌برند اما در سال‌های بعد و با رشد دانش‌آموزان و ورود به مقطع بالاتر تحصیلی آن‌ها دیگر تمایلی به حمل خوراکی به مدرسه ندارند. این مسئله به عنوان خانواده به این مسئله دقت بیشتری داشت.

چگونه این کتاب به شما کمک می‌کند

شاید شما مادران در مرحله اول مطالعه، اطلاعات کافی داشته باشید ولی در هر صورت با خواندن این کتاب ساده می‌توانید اطلاعات لازم در مورد تغذیه صحیح فرزندان به خصوص در دوران حساس رشد را بیشتر کنید. اگر خانواده‌ها با اصول تغذیه آشنا شوند با مشکل مواجه نمی‌گردند. مطلب از این جا آغاز می‌گردد که دیده‌ایم دانش‌آموزان به خصوص در دوران ابتدایی دوست دارند که از همسالان و دوستان خود تقلید کنند، به همین دلیل این گونه رفتارها به قالب خاصی در مدرسه تبدیل می‌شود. این موضوع بسته به برنامه‌ای که در این زمینه وجود دارد می‌تواند فرهنگ خوب و یا نامناسب تبدیل شود. اصول اولیه این است که والدین به خصوص با مسئولین مدرسه جلساتی را برگزار کنند تا بتوانند برنامه