

نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش آموزان

مقاطع مختلف تحصیلی

www.ketab.ir

تألیف :

سجاد عمارلو

حمید سمیعی

موسی سعادتیار

امید شارکی

عنوان و نام پدیدآور	: نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی / مولفان سجاد عمارلو... (و دیگران).
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.
شابک	: 978-622-0228-78-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفان سجاد عمارلو، حمید سمیعی، موسی سعادتیار، امید شارکی.
موضوع	: حافظه -- تأثیر تغذیه Memory -- Nutritional aspects حافظه -- تقویت Mnemonics شاگردان -- تغذیه Students -- Nutrition
شناسه افزوده	: عمارلو، سجاد، ۱۳۷۸-
رده بندی کنگره	: ۴۰۶QP
رده بندی دیویی	: ۸۲۳/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۳۳۶۶۴۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی

تألیف: سجاد عمارلو - حمید سمیعی - موسی سعادتیار - امید شارکی

صفحه آرا: صبورا نوری کبیر

طراح جلد: شکبیا حاجی عسکری

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۳-۲۸۷۸-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان



گلوستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnorouzi

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

Website: www.entesharate-norouzi.com

Email: entesharate.norouzi@Gmail.com

مقدمه مولف

والدین هزینه‌های بسیار زیادی را صرف تحصیل فرزندان خود می‌کنند و افتخار دارند که نتایج سرمایه‌گذاری خود را مشاهده کنند، اما کم‌تر به این موضوع توجه می‌کنند که وضع تغذیه دانش‌آموزان و تاثیر آن بر عملکرد جسمی و فکری، تا چه میزان در کسب موفقیت‌های علمی موثر است. بر اساس تحقیقات انجام‌شده نقش تغذیه در نشاط، شادابی، تمرکز و یادگیری، اثبات گردیده است و خانواده‌هایی که برای تغذیه فرزندان خود از برنامه غذایی صحیحی استفاده کرده‌اند نتایج آن را در عملکرد درسی عزیزان خود لمس نموده‌اند. نگارنده در این کتاب، مطالبی همچون عوامل موثر بر یادگیری و روش‌های تقویت حافظه، گروه‌های غذایی و نیازهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان، نقش تغذیه در حافظه و یادگیری، دستورات و توصیه‌های تغذیه‌ای اسلام در زمینه تقویت حافظه، و برنامه‌های غذایی مناسب برای دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی مختلف را بیان کرده است.

فهرست

- ۱۱..... فصل اول : چیستی یادگیری
- ۱۲..... روش فعال در فرآیند یاددهی- یادگیری
- ۱۶..... مشارکت دانش آموزان در فرایند یاد دهی- یادگیری
- ۱۶..... یادگیری فعال چیست؟
- ۱۸..... ویژگی های یادگیری فعال
- ۱۹..... فصل دوم : تعریف تغذیه سالم
- ۲۱..... رژیم متعادل چیست ؟
- ۲۱..... هرم راهنمای غذایی
- ۲۱..... گروههای غذایی و فواید آنها
- ۲۳..... چگونه می توان این چربی های بد را تشخیص داد؟
- ۲۴..... در رژیم متعادل، چه مقدار آب باید نوشید؟
- ۲۴..... تغذیه سالم و ده فرمان طلایی
- ۲۵..... کدام ماده غذایی با کدام دارو تداخل دارد؟
- ۲۹..... داروهایی که جذب غذا را کم می کنند
- ۳۰..... ویتامین ها
- ۳۲..... مقدار مصرف ویتامین ها:

- ۳۲..... چه غذاهایی چه ویتامین‌هایی را فراهم می‌آورند؟
- ۳۳..... انواع ویتامین:
- ۳۳..... رژیم نرم
- ۳۴..... رژیم مایعات
- ۳۵..... رژیم پر پروتئین - پر کالری
- ۳۶..... موارد کاربرد رژیم پر پروتئین:
- ۳۶..... مشخصات رژیم پر پروتئین:
- ۳۸..... رژیم پر فیبر
- ۴۱..... رژیم کم فیبر
- ۴۲..... رژیم دیابتی
- ۴۴..... رژیم اولسری
- ۴۵..... تغذیه با لوله (گاواژ)
- ۴۹..... فصل سوم؛ اهمیت تغذیه دانش آموزان
- ۵۰..... اهمیت صبحانه
- ۵۲..... نمونه‌هایی از صبحانه کامل و مقوی شامل:
- ۵۲..... توصیه‌هایی برای صبحانه:
- ۵۴..... اهمیت تغذیه دانش آموزان مدارس
- ۵۴..... خصوصیات بوفه استاندارد چیست؟
- ۵۶..... خانواده‌ها تغذیه دانش آموزان چه باید کرد؟
- ۵۷..... گروه‌های اصلی غذایی
- ۵۸..... میان وعده غذایی در مدرسه

۵۹.....	الگوی پیشنهادی برای میان وعده سالم در کیف فرزندان دانش آموزان
۵۹.....	خوراکی های مجاز بوفه مدارس
۶۰.....	زمان صرف میان وعده ها
۶۳.....	فصل چهارم ؛ صبحانه ، وعده شگفت انگیز برای دانش آموز
۶۵.....	نکته های مهم در تغذیه روزانه دانش آموزان
۶۷.....	میان وعده ها:
۶۹.....	ید و اهمیت آن در یادگیری
۷۱.....	راه های پیشگیری از کم خونی فقر آهن
۷۲.....	چگونه و چه موقع صبحانه، ناهار و شام بخوریم؟
۷۲.....	غذاهای مناسب در ایام امتحانات
۷۷.....	فصل پنجم ؛ نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش آموزان
۷۸.....	عوامل موثر بر یادگیری و تکنیک های تقویت حافظه
۸۳.....	دسته بندی افراد بر اساس ضریب هوشی
۸۵.....	دلایل عدم مصرف صبحانه از سوی دانش آموز:
۸۵.....	گروههای اصلی غذایی:
۸۵.....	تاثیر کمبود ویتامین ها بر قدرت یادگیری
۸۸.....	منابع