

هو الشافی

با سلام و صلوات بر محمد ﷺ و آل محمد ﷺ

در جامعه ما صاحب فرزند شدن از اهداف اصلی پس از ازدواج و تشکیل خانواده می باشد، بطوریکه تمام مسئولیت های بلند مدت و سنگین رشد و تربیت او را والدین به عهده می گیرند که مطمئناً در این راه با مشکلات و فراز و نشیب های زیادی روبه رو می شوند که می بایست تجربه زیادی در این راه داشته باشند و یا با مطالعات هدفمند و مدون از عهده تمام این پیچیدگی ها برآمده تا عاقبت، فرزندی صالح و سالم تحویل جامعه دهند که دو امر مهم در این راه می بایست مورد توجه قرار گیرد: یکی آشنایی به مسائل تغذیه ای در جهت ایجاد یک جسم سالم و دیگری تسلط بر اصول و عقاید اسلامی و اخلاقی در جهت تربیت و تکامل روحی و روانی کودکان.

امید است این مجموعه در جهت تربیت و تکامل روحی و روانی کودکان و آشنایی والدین در رفع چالش های موجود در امر تغذیه اطفال کمک نماید.

دکتر قاسم زاده

متخصص کودکان

استاد دانشکده پزشکی

تغذیه کودکان

مؤلف:

دکتر محمد جواد قاسم زاده

متخصص کودکان

عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی

دانشگاه آزاد اسلامی قم

پدیدآورنده:	قاسم زاده، محمد جواد.
عنوان:	تغذیه کودکان
تکرار نام پدیدآور:	محمد جواد قاسم زاده
مشخصات نشر:	قم، شمیم قلم، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۱۶۰ ص، جدول
بهاء:	۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	کودکان - تغذیه
موضوع:	آشپزی برای کودکان
موضوع:	غذای کودک
رده کنگره:	۱۳۹۰، ۷ ت ۵ ق / TX ۳۶۱
رده دیویی:	۶۴۹ / ۳
ISBN:	۹۷۸-۶۰۰۵۹۰۰۰-۰۴-۰۰



انتشارات شمیم قلم

- نام کتاب: تغذیه کودکان
- مؤلف: دکتر محمد جواد قاسم زاده
- آماده سازی و نظارت: مهندس پوریا پرنیا مهر
- ویراستار: زهرا صالحی
- ناشر: شمیم قلم
- چاپخانه: کمال الملک
- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۳۹۰
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۰۰-۰۴-۰۰
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۳۰۰۰ تومان

تمامی حقوقی این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است.

انتشارات شمیم قلم و مرکز پخش ثارالله

قم، خیابان انقلاب، پلاک ۹۶۹ - تلفن گویا: ۶-۷۸۳۸۸۳۵-۰۲۵۱

همراه: ۰۹۱۲۴۵۱۶۷۰۰ - تلفکس: ۷۸۳۸۹۳۶ - www.ensarallah.com

فهرست مطالب:

۱۳.....	چرا شیر مادر؟
۱۳.....	ممنوعیت مصرف شیر مادر
۱۴.....	رژیم غذایی و توصیه‌های تغذیه‌ای به مادران
۱۵.....	چگونه کودک را از شیر بگیریم؟
۱۶.....	الگوی شیردهی - از شیر گرفتن
۱۷.....	کودکان نوپا
۱۸.....	راز تشویق
۲۰.....	چه غذاهایی سلامتی کودک را تهدید می‌کند
۲۰.....	امکان خفه شدن با مواد غذایی
۲۱.....	خرابی و پوسیدگی دندان‌ها
۲۲.....	یبوست
۲۳.....	چاقی
۲۴.....	مشارکت کودکان در انجام کارها
۲۵.....	عامل قد کشیدن در کودکان چیست؟
۲۶.....	منابع غذایی روی
۲۶.....	منابع غنی روی عبارتند از:
۲۶.....	عوامل کاهش و افزایش دهنده جذب روی

۲۷	صبحانه نخوردن باعث خرابی دندان می شود
۲۸	مصرف آهن در کودکان
۲۸	مقدار مورد نیاز آهن:
۲۹	علائم مسمومیت آهن:
۲۹	نکات تغذیه کودکان ۲ ساله
۳۱	میان وعده ها:
۳۲	بعضی توصیه های کاربردی برای کودکان شامل موارد زیر است:
۳۳	مکمل ویتامین ها و املاح:
۳۳	این نکات را هنگام تغذیه کودک رعایت کنید
۳۳	نکاتی را که در تغذیه کودک ۱ تا ۵ سال باید رعایت کرد
۳۴	برخورد با کودکان بدغذا:
۳۵	نکات تغذیه در کودکان دبستانی
۳۵	اهمیت صبحانه
۳۶	ناهار در مدرسه
۳۷	تغذیه های زنگ تفریح و فشار همکلاسی ها
۳۷	صرف غذا با خانواده
۳۸	نوشیدنی ها
۳۸	توصیه هایی برای والدین
۳۸	نکات مفید برای کودکان مدرسه ای
۳۹	نکات مهم در تغذیه کودک جهت پیشگیری از رفتارهای ناخوشایند
۴۰	تغذیه دانش آموزان در فصل امتحانات
۴۳	اصول رفتار با کودک یک تا سه سال
۴۴	اصول رفتار با کودک سه تا پنج ساله
۴۵	غذا

- ۱- قبل از شروع تغذیه کمکی شیرخواران به نکات ذیل باید توجه کرد:
۴۵.....
- ۲- نکات ضروری در تغذیه تکمیلی.....
۴۶.....
- ۳- پختن برنج برای شیرخواران.....
۴۶.....
- ۴- پختن گوشت‌ها برای شیرخواران.....
۴۶.....
- ۵- طرز پختن سبزی‌ها:.....
۴۷.....
- اضافه وزن و چاقی در کودکان.....
۴۷.....
- کودکان و چاقی.....
۴۹.....
- تشخیص کودکان چاق.....
۵۱.....
- درمان.....
۵۲.....
- راهنمای تغذیه‌ای کودکان.....
۵۴.....
- اهمیت مصرف صبحانه در کودک.....
۵۶.....
- الگوهای غذایی سالم.....
۵۷.....
- بعضی از منابع کلسیم.....
۵۸.....
- بعضی منابع آهن.....
۵۸.....
- اهمیت تغذیه صحیح در رشد کودک.....
۵۸.....
- تغذیه کودک شش ماهه.....
۶۴.....
- اصول تغذیه تکمیلی.....
۶۵.....
- تغذیه کودک در دوران بیماری و نقاht.....
۶۸.....
- نکاتی که باید هنگام غذا دادن به کودک بیمار به آن توجه کرد:.....
۶۹.....
- برای تغذیه کودکی که دچار اسهال است چه باید کرد.....
۶۹.....
- چه غذاهایی برای کودک مبتلا به اسهال مناسب است.....
۷۰.....
- اهمیت تغذیه کودک در دوران نقاht.....
۷۰.....
- نکاتی برای حفظ ایمنی غذای کودک.....
۷۱.....

۷۲	بی اشتها بی در کودکان
۷۳	مسمومیت غذایی در کودکان
۷۶	روغن ماهی و ارتباط آن با هوش کودکان
۷۶	بچه های سالم تر با روغن ماهی
۷۷	کودکم غذا نمی خورد
۷۹	مشکلات مادران در شیر دهی
۸۰	تغذیه مادر شیرده
۸۱	تاثیر مواد لبنی در کودکی بر سلامت استخوان ها
۸۱	مقوی و مغذی کردن غذای کودک
۸۴	ده توصیه بهداشتی غذای کودک
۸۶	بچه ها را با ویتامین، از چرخه بد غذایی خارج کنید
۸۷	ویتامین و مواد معدنی مفید برای کودکان
۸۸	نکات مهم در دادن ویتامین به کودک
۸۸	نقش تغذیه در رشد قدی کودکان
۸۹	گرسنگی زیاد
۹۰	میزان شکر دریافتی کودک
۹۱	دانش غذا دادن به کودکان
۹۵	تاثیر تماشای تبلیغات مواد غذایی در چاقی کودکان
۹۵	ایجاد عادات خوب و پسندیده غذا خوردن در کودکان
۹۷	راه داشتن قلب سالم را به کودکان خود آموزش دهید
۹۸	کودکان در گروه های دسته جمعی تغذیه بیشتری مصرف می کنند
۹۹	خوراکی های ممنوعه برای کودکان
۹۹	چند توصیه برای صبحانه خوردن کوچولوها
۱۰۱	

- ۱۰۲.....آداب میز غذا را به کودکان یاد بدهیم
- ۱۰۳.....فقط یک قاشق دیگر!
- ۱۰۴.....نکاتی در مورد تنقلات کودکان
- ۱۰۵.....تغییر غذای کودک
- ۱۰۷.....تغذیه کمکی
- ۱۰۸.....بچه‌های بد غذا
- ۱۱۰.....نقش رنگ در غذای کودکان
- ۱۱۲.....خطر مصرف عسل در کودکان زیر یکسال
- ۱۱۴.....بیش فعالی و تغذیه
- ۱۱۵.....والدین عجله نکنید!
- ۱۱۶.....چند نکته در باب تغذیه کودکان
- ۱۱۸.....افزایش سرطان سینه با مصرف چیس در کودکی
- ۱۱۹.....چند نوع ساندویچ خوشمزه برای بچه‌های
- ۱۱۹.....تغذیه کودک در ماه هفتم
- ۱۲۳.....آشپزی کودک
- ۱۲۳.....طرز تهیه‌ی پوره موز با گلابی
- ۱۲۳.....طرز تهیه‌ی پوره‌ی سیب با فرنی برنج
- ۱۲۴.....طرز تهیه‌ی پوره‌ی سیب زمینی با نعناع و نخود سبز
- ۱۲۴.....طرز تهیه‌ی پوره‌ی کدو با گل کلم
- ۱۲۵.....طرز تهیه‌ی پوره‌ی هویج زردک با سیب زمینی
- ۱۲۶.....طرز تهیه‌ی پوره‌ی هلو و گیلان
- ۱۲۶.....طرز تهیه‌ی فرنی وانیلی
- ۱۲۷.....طرز تهیه‌ی پوره‌ی توت فرنگی با سیب و نعناع
- ۱۲۸.....طرز تهیه‌ی پوره‌ی طالبی با تمشک

- ۱۲۸..... طرز تهیه ی کلوچه مغزدار
- ۱۲۹..... طرز تهیه ی عصاره ی سبزی
- ۱۲۹..... طرز تهیه ی پوره ی کدو با نعناع
- ۱۳۰..... طرز تهیه ی ماکارونی با سس گوجه فرنگی و سبزی معطر
- ۱۳۱..... طرز تهیه ی نان تخم مرغی
- ۱۳۱..... طرز تهیه ی سالاد سیب و هویج
- ۱۳۱..... طرز تهیه ی فالوده ی میوه ای
- ۱۳۲..... طرز تهیه ی املت
- ۱۳۳..... طرز تهیه ی ساندویچ موز با پنیر
- ۱۳۳..... طرز تهیه ی فرنی میوه ای
- ۱۳۳..... طرز تهیه ی فرنی موزی
- ۱۳۴..... طرز تهیه ی کیک میوه ای
- ۱۳۵..... طرز تهیه ی نان مغزدار
- ۱۳۶..... طرز تهیه ی کمپوت میوه
- ۱۳۶..... طرز تهیه ی ساندویچ گوشت با پنیر
- ۱۳۷..... طرز تهیه ی املت سیب زمینی اسپانیایی
- ۱۳۸..... طرز تهیه ی خوراک با سیب زمینی
- ۱۳۹..... طرز تهیه ی خوراک گوشت با تره و سیب زمینی
- ۱۴۰..... طرز تهیه ی ماکارانی با پنیر و قارچ
- ۱۴۰..... طرز تهیه ی پوره ی سیب زمینی با گوشت و ذرت
- ۱۴۱..... طرز تهیه ی پوره ی سیب زمینی با نخود سبز و سس ریحان
- ۱۴۱..... طرز تهیه ی خوراک گوشت و نخود
- ۱۴۲..... طرز تهیه ی نان ذرت با پنیر
- ۱۴۳..... طرز تهیه ی خوراک ماهی با کدو

- ۱۴۴..... طرز تهیه مرغ سوخاری
- ۱۴۵..... طرز تهیه شامی مرغ
- ۱۴۶..... طرز تهیه خوراک مرغ با سبزی
- ۱۴۷..... طرز تهیه ماکارونی با تره و پیازچه
- ۱۴۸..... طرز تهیه ماکارونی با ماهی و لوبیا
- ۱۴۹..... طرز تهیه خوراک گوشت با قارچ
- ۱۵۰..... طرز تهیه خوراک لوبیا با گوشت چرخ کرده
- ۱۵۰..... طرز تهیه خوراک لوبیای قرمز با ماهی و پنیر
- ۱۵۱..... طرز تهیه سمبوسه‌ی کوچک
- ۱۵۲..... طرز تهیه سوپ مرغ با قارچ
- ۱۵۲..... طرز تهیه شامی سبزی
- ۱۵۳..... طرز تهیه شامی مرغ با کتجد
- ۱۵۴..... طرز تهیه نوعی خوراک لوبیا
- ۱۵۵..... طرز تهیه کیک برنج با سس میوه‌ای
- ۱۵۵..... طرز تهیه دلمه‌ی گوشت و قارچ
- ۱۵۶..... طرز تهیه نوعی خوراک مرغ
- ۱۵۶..... طرز تهیه ساندویچ مرغ
- ۱۵۷..... طرز تهیه ساندویچ گوشت و پنیر
- ۱۵۷..... طرز تهیه سالاد میوه با سس تمشک
- ۱۵۸..... طرز تهیه هلوی پخته با مغز بادام
- ۱۵۸..... طرز تهیه نان کشمش‌ی برشته با پوره‌ی میوه
- ۱۵۸..... طرز تهیه سالاد کشمش‌ی با میوه پخته
- ۱۵۹..... طرز تهیه خاگینه‌ی موز و سیب