

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

بهترین کلیدهای

تغذیه

برای کودکان و نوجوانان

دکتر کارولین ای. مور

دکتر رابرت شولمن

می می کر

مترجم: دکتر جواد میدانی

www.saberinbooks.ir

Moor, Carolyn E

مور، کارولین

سرشناسه

بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان / کارولی ای. مور، رابرت

عنوان و نام پدیدآور

شولمن، می می کر؛ ترجمه جواد میدانی.

تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر

۲۲۴ ص.: جدول، نمودار.

مشخصات ظاهری

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.

فروست

۷-۲-۹۰۰۷۴-۹۶۴-۹۷۸

شابک

وضعیت فهرست نویسی

فیبا.

چاپ پانزدهم؛ ۱۳۹۸؛ نمایه.

یادداشت

Keys to children's nutritin, 1991

عنوان اصلی:

یادداشت

Children - - Nutrition

موضوع

کودکان -- تغذیه، بیماری ها -- تأثیر تغذیه

موضوع

Children - - Diseases - - Nutritional aspects

موضوع

Shulman, Robert J, رابرت، شولمن،

شناسه افزوده

Kerr, Mimi H, کر، می می،

شناسه افزوده

میدانی، جواد، ۱۳۲۱ -، مترجم

شناسه افزوده

۱۳۹۷ ب۹/م۲۰۶ RJ

رده بندی کنگره

۶۴۹/۳

رده بندی یویی

۵۴۳ ۸۵۲

شماره کتابشماره



کتابخانه دانه

مؤسسه انتشارات صابرین: ۸۹۶۸۹۰

بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان

کارولین ای. مور، رابرت شولمن و می می کر

دکتر جواد میدانی

مترجم

مهندس سحر

ویراستار

مهندس طلایی

اجرای طرح جلد

۱۳۹۸

تعداد

فاطمه بابایی

چاپ پانزدهم

باران

حروفچینی و صفحه آرایی

اکسیر

لیتوگرافی

پژمان

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

۷-۲-۹۰۰۷۴-۹۶۴-۹۷۸: شابک

ISBN: 978-964-90074-7-2

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفت
تنظیم رژیم غذایی کودک و برنامه خرید مواد غذایی سالم	
۱۴	فصل اول. اصول کلی برای تغذیه سالم
۱۷	فصل دوم. برنامه غذایی متعادل و تنقلات سالم
۲۲	فصل سوم. انتخاب بهترین ها در تغذیه
۲۵	فصل چهارم. درباره غذاهای آماده
۲۹	فصل پنجم. خواندن برچسب رطوبتی، کلسیم و کمپوت
تغذیه و رشد و تکامل کودک	
۳۵	فصل ششم. رشد کودک
۴۱	فصل هفتم. راهنمای تغذیه کودک قبل از دبستان
۴۶	فصل هشتم. راهنمای تغذیه کودکان دبستانی
۵۱	فصل نهم. راهنمای تغذیه نوجوانان
۵۶	فصل دهم. برنامه تغذیه مدارس
تأمین سلامت کودک از تولد تا بلوغ	
۵۹	فصل یازدهم. درباره تغذیه کودکان بهانه گیر
۶۳	فصل دوازدهم. میزان کلسترول خون و تصلب شرایین
۶۶	فصل سیزدهم. فشار خون بالا

درباره قرص های مولتی ویتامین و املاح و مضافات غذایی

۶۸	قرص های مولتی ویتامین و املاح معدنی	فصل چهاردهم.
۷۳	افزودنی های غذایی	فصل پانزدهم.
۷۹	قندهای مصنوعی	فصل شانزدهم.
۸۳	چربی های مصنوعی	فصل هفدهم.

تغذیه کودک بیمار

۸۷	تغذیه کودک تب دار	فصل هجدهم.
۹۰	تغذیه کودک در بیماری استفراغ و اسهال	فصل نوزدهم.
۹۴	تغذیه کودک مبتلا به اسهال	فصل بیستم.
۹۸	مشکل یبوست در کودکان	فصل بیست و یکم.

اختلالات غذایی و نارسایی های تغذیه

۱۰۲	مشکل اضافه وزن و چاقی کودکان	فصل بیست و دوم.
۱۰۷	درمان جای	فصل بیست و سوم.
۱۱۲	بی اسهالی عصبی ربولیمی	فصل بیست و چهارم.

عادت های غذایی ناسالم و رژیم های مخصوص

۱۱۷	ورزش و تغذیه	فصل بیست و پنجم.
۱۲۱	گیاه خواری و رژیم های گیاهی	فصل بیست و ششم.
۱۲۵	رژیم های غذایی ناسالم و نامتباد	فصل بیست و هفتم.
۱۲۹	حساسیت های غذایی	فصل بیست و هشتم.
۱۳۵	تغذیه و بیماری قند	فصل بیست و نهم.
۱۳۹	بیماری سرطان	فصل سی ام.
۱۴۳	قند و شیرینی ها	فصل سی و یکم.
۱۴۷	کافئین	فصل سی و دوم.

اصول و مبانی دانش تغذیه

۱۵۰	کالری غذایی	فصل سی و سوم.
۱۵۲	پروتئین	فصل سی و چهارم.

۱۵۵	کربوهیدرات‌ها	فصل سی و پنجم.
۱۵۸	چربی‌ها و روغن‌ها	فصل سی و هشتم.
۱۶۲	کلسترول در رژیم غذایی	فصل سی و هفتم.
۱۶۵	فیبر غذایی	فصل سی و هشتم.
۱۶۹	سدیم و نمک طعام	فصل سی و نهم.
۱۷۲	کلسیم	فصل چهل.
۱۷۵	میکرومیترال‌ها، آهن، ید، روی و فلوراید	فصل سی و یکم.
	ویتامین‌های محلول در آب: ویتامین‌های B	فصل چهل و دوم.
۱۷۹	و ویتامین C	
۱۸۳	ویتامین‌های محلول در چربی: A, D, E و K	فصل چهل و سوم.
۱۸۷	درشت‌رسان‌ها	فصل چهل و چهارم.
۱۹۶	تعریف ماهه‌ها و اصطلاحات	فصل چهل و پنجم.

پیوست‌ها

۲۰۳	راهنمای کاهش چربی در رژیم غذایی	پیوست ۱
۲۰۶	راهنمای کاهش نمک در رژیم غذایی	پیوست ۲
۲۰۹	راهنمای کاهش قند در رژیم غذایی	پیوست ۳
۲۱۱	راهنمای افزایش فیبر خام در رژیم غذایی	پیوست ۴
۲۱۳	اهمیت و نقش ویتامین‌ها در سلامت بدن	پیوست ۵
	اهمیت و نقش املاح و عناصر معدنی در سلامت بدن	پیوست ۶
۲۱۷	بدن	
۲۲۰		

پیشگفتار

تا سال‌ها پیش از این، بیماری‌های سوءتغذیه را تنها به نخوردن مواد غذایی لازم نسبت می‌دادند. هنوز در بسیاری از کشورهای کم‌درآمد جهان که مردم از کم‌بودن غذای رنج می‌برند و از بی‌غذایی تلف می‌شوند، این عقیده رایج است. در کشورهای پردرآمد مثل آمریکا، مردم بیشتر از بیماری‌هایی رنج می‌برند که ناشی از پرخوری یا بدخوری آن‌هاست. از آنجا که کودکان از نحوه تغذیه رعادت‌های غذایی خانواده خود سرمشق می‌گیرند، والدین باید از بدخوری و عادت‌های ناسالم غذایی پرهیز کنند و طرز تغذیه سالم را به فرزندان خود بیاموزند. برای این منظور، بهتر است والدین اطلاعاتی درباره دانش تغذیه به‌دست‌آمده و تغذیه سالم و متعادل را به کودکان خود یاد بدهند.

غذاهایی که مقدار زیادی نمک و چربی اشباع* یا چربی حیوانی دارند، عامل بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، چاقی، دیابت* و بیماری‌های سرطان‌ها به‌شمار می‌آیند. متخصصان تغذیه دریافته‌اند که با کم‌شدن کلسترول* خون را می‌توان با کاهش مصرف چربی و روغن حیوانی و جایگزین کردن روغن‌های مایع نباتی پایین آورد. کلسترول بالای خون، عامل مهمی در ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق است. مصرف زیاد

علامت * که پس از کلمات آمده است، نشانگر آن است که در فصل تعریف واژه‌ها و اصطلاحات (فصل چهل و پنج) توضیحاتی راجع به آن می‌توانید ببینید.

چربی‌های اشباع و نمک، فشار خون را در بعضی از مردم بالا می‌برد. برخی از بیماری‌ها مثل سرطان روده بزرگ یا کولون و سرطان سینه را نیز به رژیم‌های پرچربی نسبت می‌دهند. رژیم غذایی مردم در کشورهای پردرآمد سرشار از انرژی است و از این رو مشکلاتی مانند اضافه وزن، چاقی، بیماری‌های مربوط به اضافه وزن مثل دیابت، فشار خون بالا و ناراحتی‌های قلبی در این کشورها زیاد دیده می‌شود.

والدین با خواندن این کتاب، از نقش تغذیه سالم در سلامت کودکان آگاه می‌شوند. این کتاب به شما یاد می‌دهد که برای تغذیه خانواده خود، از رژیم غذای متعادل* و سالمی استفاده کنید و در بیرون از منزل، از خوردن غذاهای بی ارزش پرهیز نمایید. فصل‌های مختلف این کتاب طوری نوشته شده‌اند که برای استفاده از هر فصل نیازی به فصل‌های دیگر ندارید و می‌توانید فصل مورد علاقه‌تان را بدون رعایت ترتیب و فصل‌بندی کتاب مطالعه کنید. اگر دیگران را می‌خواهید این کتاب را به‌طور منظم بخوانید، مطالب فصل را می‌توان در فرصت کوتاهی مطالعه نمود.

بخش دیگر کتاب، شما را برای خرید مواد غذایی با ارزش و برنامه تغذیه متعادل برای فرزندان‌تان راهنمایی می‌کند. همچنین برای غذای روزانه و وعده‌های کوچک بین صبحانه، نهار و شام برنامه‌ای ارائه می‌دهد. این بخش به شما یاد می‌دهد تا هنگام خرید در فروشگاه‌های بزرگ، با خواندن برچسب روی قوطی و شیشه‌های کمپوت و کسرو، به ارزش غذایی آن‌ها پی ببرید و مانند یک مصرف‌کننده آگاه به امر تغذیه و اقتصاد، بهترین ماده غذایی را در برابر پولی که می‌دهید خریداری کنید. با خواندن راهنمایی‌های این بخش، می‌آموزید که هنگام صرف غذا در بیرون از منزل و در بوفه‌ها و رستوران‌ها، غذایی با ارزش انتخاب نمایید. در بخش مربوط به رشد و تکامل کودکان، نکات مهمی درباره تغذیه فرزندان‌تان می‌خوانید و با استفاده از نمودارها، می‌توانید به میزان رشد

آن‌ها پی ببرید. گروه‌های مختلف غذایی برای نوجوانان و سنین قبل از دبستان و دوره دبستان در این بخش آمده و به اهمیت صبحانه و برنامه تغذیه رایگان در دبستان اشاره شده است. روش تغذیه کودک بهانه گیر و طرز رفتار والدین با این فرزندان نیز بررسی شده است.

در بخش مربوط به تأمین سلامت کودک از هنگام ولادت تا بلوغ، به مشکلات رایج سوءتغذیه، مثل بیماری قلبی و فشار خون بالا پرداخته می‌شود.

ارزش قرص‌های مولتی‌ویتامین و املاح و مصرف آن‌ها، همچنین مضافات غذایی و سلامت یا ضررهای احتمالی هریک در بخش دیگر کتاب بررسی می‌شود. این بخش عقاید موافق و مخالف را درباره قرص‌های ویتامین، مضافات غذایی، ترکیبات جدید و سنتزی که به عنوان جایگزین قند و شکر و بربری ها و روغن‌ها معرفی شده‌اند، ارزیابی می‌کند. با اطلاعاتی که این بخش در اختیار شما می‌گذارد، می‌توانید از سلامت یا ارزش غذایی ترکیبات استفاده کرده در محصولات غذایی آگاه شوید.

بخش تغذیه کودک بیمار، به بررسی مشکل تغذیه در بعضی از بیماری‌های عادی دوران کودکی می‌پردازد و والدین را درباره رژیم غذایی کودک در بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، سب‌قه و اسهال راهنمایی می‌کند. مایعات ویژه‌ای که می‌تواند به بهبود سریع بعضی از این بیماری‌ها کمک نمایند، در این بخش توصیه شده‌اند.

امروزه مشکل چاقی* و اضافه‌وزن، یکی از مشکلات مهم مربوط به سوءتغذیه کودکان و نوجوانان است. در بخش اختلالات متابولیکی* و نارسایی‌های تغذیه، مشکل چاقی و راه‌های پیشگیری و درمان آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. علاقه نوجوانان به‌ویژه دختران به داشتن اندامی لاغر و رژیم‌های لاغری که یکی از مدهای غذایی در بعضی کشورهاست، مشکلاتی را برای تغذیه کودکان و نوجوانان به‌وجود آورده

است که بولیمی^۱ و بی‌اشتهایی عصبی نمونه‌هایی از آن است. با مطالعه این فصل شما می‌توانید با دیدن اولین نشانه‌های این دو مشکل پزشکی در فرزند خود، برای پیشگیری یا درمان به موقع آن اقدام نمایید.

موارد ویژه و علاقه خاص کودکان و نوجوانان به بعضی از محصولات غذایی در بخش دیگر کتاب آمده است. اهمیت رژیم غذایی و تغذیه در تناسب اندام و بالا بردن قدرت جسمی و توانایی‌های بدنی برای ورزشکاران و جنبه‌های مثبت و منفی رژیم‌های گیاهی و رسوم و عادات‌های نادرست غذایی مورد نقد و بررسی قرار گرفته است. آلرژی‌ها یا حساسیت‌های غذایی و دیابت نیز موضوع مورد توجه این بخش است و والدین را با پرسش تغذیه سالم در این دو مورد آشنا می‌کند.

بخش دیگری از کتاب، والدین را با نکات مهم و اصول تغذیه و تأثیر آن در سلامت کودک آشنا می‌سازد. مواد مغذی اصلی یعنی پروتئین‌ها،* کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، روتن‌ها، ویتامین‌ها و املاح نیز معرفی می‌شوند.

پس از خواندن کتاب یا حتی پیش از آنکه خواندن آن را شروع کنید، ممکن است درباره تغذیه پرسش‌هایی در ذهن داشته باشید. در پایان کتاب، با طرح نمونه‌هایی از این پرسش‌ها که ما موقتاً برای بیشتر والدین پیش می‌آید، به آن‌ها پاسخ داده شده است. این پرسش‌ها و پاسخ‌ها را می‌توان خلاصه‌ای از مطالب کتاب دانست.

پیوست‌های پایان کتاب، راهنمایی‌هایی برای کاهش چربی، نمک و قند و افزایش فیبرخام* در رژیم غذایی ارائه می‌دهد. این توصیه‌ها برای استفاده بهتر از کتاب و اصلاح عادات‌های نامناسب غذایی در خانواده مفید خواهد بود.

امید است که فصل‌های گوناگون این کتاب بتواند شما را از نقش مهم

تغذیه در سلامت خانواده آگاه سازد تا به فرزندان تان عادت های درست تغذیه را برای دوران جوانی و سال های بعد از آن بیاموزید. روش های درست تغذیه باید هرچه زودتر به کودکان آموخته شود تا به رشد و سلامت آن ها کمک نماید. فرزندان تان از این راه خواهند توانست انرژی لازم را برای فعالیت های علمی و هنری و ورزش های مورد علاقه شان به دست آورند و شما نیز از داشتن فرزندانی سالم و شاداب لذت خواهید برد.