

۲۶۲.۰۲۶

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

آشپزی نوین برای کودکان

از سه ماهگی تا هیجده ماهگی

بلان دین مارکاده و دکتر هانری بوشه

مترجم: دکتر افرا شکوهیان

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: مار کاده، بلانندین
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی نوین برای کودکان از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
مشخصات نشر	: بلانندین مار کاده و هانری بوشه؛ مترجم افرا شکوهیان
مشخصات ظاهری	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۷۹.
فروست	: ۱۷۳ ص.
شابک	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۲۵-۰
یادداشت	: فیبا.
یادداشت	: چاپ چهاردهم؛ ۱۳۹۹؛ نمایه.
موضوع	: عنوان اصلی به فرانسه:
شماره افزوده	: آشپزی برای کودک
سناسه افزوده	: نوزاد -- تغذیه
رده بندی کخ	: بوشه، هانری
رده بندی دیویی	: شکوهیان، افرا، ۱۳۱۸ - مترجم
شماره کتابت	: TX ۷۴۰/م۲۱۵ ۱۳۷۹
	: ۶۴۱/۵۶۲۲
	: شماره کتابت سی و هفتم ۷۸-۱۴۵۷۱ م



صابرین دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹

آشپزی نوین برای کودکان
بلانندین مار کاده و هانری بوشه

مترجم	دکتر افرا شکوهیان
ویراستار	احمد میرزایی
اجرای طرح جلد	علیرضا ابراهیم
تعداد	۱۳۹۹
چاپ چهاردهم	فاطمه بابایی
حروفچینی و صفحه آرایی	باران
لیتوگرافی	اکسیر
چاپ جلد	پژمان
چاپ متن و صحافی	

۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۲۵-۰ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتا مترجم
۱۱	سخنی با مادران
۱۳	معرفی کتاب به الم دکتر هانی بوشه
۱۷	مقدمه

فصل اول: تغذیه کودک

۲۲	روش های شیر دادن
۲۳	انواع مختلف شیر
۲۶	چگونگی گذران روز توسط نوزاد طی دو تا سه ماه اول
۲۷	چگونگی گذران روز توسط نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند
۲۸	چگونگی گذران روز توسط نوزادی که با شیر خشک تغذیه می شود
۳۰	آماده کردن شیر
۳۲	پستانک
۳۳	آب
۳۳	دمای شیر

فصل دوم: از شیر گرفتن

۳۴	از شیر گرفتن باید تدریجی و به کندی انجام شود
----	--

- ۳۵ قطع شیر در یک ماه و نیم
۳۶ قطع شیر در سه یا چهار ماهگی
۳۷ مواد غذایی آردی

فصل سوم: تنوع غذایی و نحوه ایجاد آن

- ۳۸ تعریف
۳۸ از چه موقعی می توان مواد غذایی غیر از شیر را به کودک داد؟
۳۹ غذاهای آماده
۴۳ شیش های داری میوه یا آب میوه
۴۳ شیش های حاوی سبزی، گوشت یا مخلوط آنها
۴۴

فصل چهارم: تابوها، غذای ماه به ماه

- ۴۵ یک ماهگی
۴۵ دو ماهگی
۴۶ سه ماهگی
۴۷ چهار ماهگی
۴۸ پنج ماهگی
۴۹ از شش ماهگی
۵۰ بین نه تا دوازده ماهگی
۵۱ از دوازده ماهگی
۵۲

فصل پنجم: وسایل لازم

- ۵۵ از دو ماه و نیم تا سه ماهگی

فصل ششم: مواد غذایی

- ۵۷ شیر
۵۷ فراورده های شیر
۵۸

۵۸	انواع پنیر
۵۸	انواع چربی
۵۹	غلات و نان
۶۰	تخم مرغ
۶۰	ماهی
۶۰	گوشت
۶۱	گوشت پرندگان
۶۱	سبزی‌های تازه
۶۲	حبوبات و مواد نشاسته‌ای
۶۳	میوه‌های تازه
۶۳	میوه‌های خشک
۶۴	قند و مواد قندی
۶۵	نمک
۶۵	آب
۶۵	مواد غذایی ممنوع
۶۶	مواد غذایی آلرژی‌زا
۶۸	فصل هفتم: انواع صبحانه
۶۹	پیشنهادهای
۸۱	فصل هشتم: سوپ‌ها
۱۰۴	فصل نهم: غذاهای پر محتوا و سیرکننده
۱۳۰	فصل دهم: سبزی‌ها و مخلفات
۱۳۷	فصل یازدهم: سس‌ها
۱۴۳	فصل دوازدهم: دسرها و عصرانه
۱۶۲	چند پیشنهاد برای معطر کردن و تنوع مزه ماست
۱۶۴	چند پیشنهاد برای عصرانه
۱۶۵	دانستنی‌ها
۱۶۸	سخن آخر
۱۷۰	نمایه

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایش، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، برادرش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان، نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیزه‌ها، لب‌متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا همین اواخر، پر دازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.