

به نام خدا

اولین غذاها



دکتر میریام استویارد

مترجم:

مرتضی کاشی زاده و دکتر رضا رادگودرزی

فهرست



پیشگفتار ۴



غذا دادن و تغذیه ۷

- وسایل لازم برای از شیر گرفتن کودک ۸
- از شیر گرفتن کودک ۱۰ • اولین چشیدنها ۱۲
- غذا دادن به کودک بزرگتر ۱۴ • غذاهای مناسب ۱۶
- غذا دادن به کودک نوپا ۱۸ • خانواده و غذا خوردن جمعی ۲۰
- مشکلات غذا دادن به کودک ۲۲ • تغذیه ۲۴
- رژیم غذایی متعادل ۲۶ • آماده کردن غذا ۲۸
- انواع میوه و سبزیجات ۳۰



وعده‌های غذایی روزانه ۳۵

- پیشنهادات و راهنمایی‌هایی برای آماده‌سازی غذا ۳۶
- صبحانه ۳۷ • انواع غذاهای تخم‌مرغ و پنیر ۴۲
- انواع غذاهای تهیه‌شده با ماهی ۴۹ • انواع غذاهای تهیه‌شده با گوشت ۵۴
- انواع غذاهای تهیه‌شده با سبزیجات ۶۴ • انواع سوپ‌های مغذی ۷۴
- انواع غذاهای میان‌وعده و پیک‌نیک ۷۷



مناسبت‌های ویژه ۸۵

- ضیافت ۸۶
- شام جشن سال نو ۸۸
- جشن تولد ۹۰