

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

بهترین کلیدهای

**تغذیه**

برای کودک و نوجوان

دکتر کارولین ای. مور

دکتر رابرت شولمن

می می کر

مترجم: دکتر جواد میدانی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
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 بهترین‌ها در تغذیه
۲۵	فصل چهارم. درباره غذاهای آماده
۲۹	فصل پنجم. خواندن برچسب قوطی‌های کنسرو 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 بهانه‌گیر
۶۳	فصل دوازدهم. میزان کلسترول خون و تصلب شرایین
۶۶	فصل سیزدهم. فشار خون بالا

## درباره قرص‌های مولتی ویتامین و املاح و مضافات غذایی

- ۶۸ فصل چهاردهم. قرص‌های مولتی ویتامین و املاح معدنی  
 ۷۳ فصل پانزدهم. افزودنی‌های غذایی  
 ۷۹ فصل شانزدهم. قندهای مصنوعی  
 ۸۳ فصل هفدهم. چربی‌های مصنوعی

## تغذیه کودک بیمار

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

## اختلالات غذایی و نارسایی‌های تغذیه

- ۱۰۲ فصل بیست و دوم. مشکل اضافه‌وزن و چاقی کودکان  
 ۱۰۷ فصل بیست و سوم. درمان چاقی  
 ۱۱۲ فصل بیست و چهارم. بی‌اشتهایی عصبی و بولیمی

## عادت‌های غذایی ناسالم و رژیم‌های مخصوص

- ۱۱۷ فصل بیست و پنجم. ورزش و تغذیه  
 ۱۲۱ فصل بیست و ششم. گیاه‌خواری و رژیم‌های گیاهی  
 ۱۲۵ فصل بیست و هفتم. رژیم‌های غذایی ناسالم و نامتعادل  
 ۱۲۹ فصل بیست و هشتم. حساسیت‌های غذایی  
 ۱۳۵ فصل بیست و نهم. تغذیه و بیماری قند  
 ۱۳۹ فصل سی‌ام. بیماری سرطان  
 ۱۴۳ فصل سی و یکم. قند و شیرینی‌ها  
 ۱۴۷ فصل سی و دوم. کافئین

## اصول و مبانی دانش تغذیه

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

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 چهلم.
۱۷۵	میکرومینرال‌ها، آهن، ید، روی و فلوراید	فصل چهل 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	پرسش و پاسخ	فصل چهل و چهارم.
۱۹۶	تعریف واژه‌ها 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		فهرست موضوعی