

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

| | |
|---------------------|--|
| سرشناسه | : مور، کارولین |
| عنوان و نام پدیدآور | : بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان/ کارولی ای. مور، رابرت شولمن، می می کر؛ ترجمه جواد میدانی. |
| مشخصات نشر | : تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۲۴ ص. : جدول، نمودار. |
| فروست | : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان. |
| شابک | : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۰۷۴-۷-۲ |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیبا. |
| یادداشت | : چاپ پانزدهم؛ ۱۳۹۷؛ نمایه. |
| یادداشت | : عنوان اصلی: Keys to children's nutritin, 1991 |
| موضوع | : کودکان -- تغذیه، Children - - Nutrition |
| موضوع | : کودکان -- بیماری‌ها -- تأثیر تغذیه |
| موضوع | : Children - - Diseases - - Nutritional aspects |
| شناسه افزوده | : شولمن، رابرت، Shulman, Robert J |
| شناسه افزوده | : کر، می می، Kerr, Mimi H |
| شناسه افزوده | : میدانی، جواد، ۱۳۲۱ - ، مترجم |
| رده بندی کنگره | : ۱۳۹۷ ۹۰۰۷۴/م۲۰۶ RJ |
| رده بندی دیویی | : ۶۴۹/۳ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۴۴۸۸۹۲ |



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان

کارولین ای. مور، رابرت شولمن و می می کر

| | |
|-----------------------|------------------|
| مترجم | دکتر جواد میدانی |
| ویراستار | مهناز بهمن |
| اجرای طرح جلد | کاظم طلایی |
| تعداد | ۲۰۰۰ |
| چاپ پانزدهم | ۱۳۹۷ |
| حروفچینی و صفحه‌آرایی | فاطمه بابایی |
| لیتوگرافی | امین گرافیک |
| چاپ جلد | اکسیر |
| چاپ متن و صحافی | پژمان |

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۰۷۴-۷-۲

ISBN: 978-964-90074-7-2

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۹۰۰۰۰ تومان

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 |

سخن ناشر

خواننده محترم کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان» است.

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های کاربردی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده 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 قابل استفاده است.

پیشگفتار

تا سال‌ها پیش از این، بیماری‌های سوء تغذیه را تنها به نخوردن مواد غذایی لازم نسبت می‌دادند. هنوز در بسیاری از کشورهای کم‌درآمد جهان که مردم از کم‌غذایی 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 و عادت‌های 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 به دست آورند 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 بعضی از سرطان‌ها به شمار می‌آیند. متخصصان تغذیه دریافته‌اند که غلظت 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 پنجم) 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 گلوئون 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 اضافه‌وزن، چاقی، بیماری‌های مربوط به اضافه‌وزن 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 غذایی متعادل* و سالمی استفاده کنید و در بیرون از منزل، از خوردن غذاهای بی‌ارزش پرهیز نمایید. فصل‌های مختلف این کتاب طوری نوشته شده‌اند که برای استفاده از هر فصل نیازی به فصل‌های دیگر ندارید و می‌توانید فصل موردعلاقه‌تان را بدون رعایت ترتیب و فصل‌بندی کتاب مطالعه کنید. از سوی دیگر اگر بخواهید این کتاب را به‌طور منظم بخوانید، مطالب هر فصل را می‌توان در فرصت کوتاهی مطالعه نمود.

بخش دیگر کتاب، شما را برای خرید مواد غذایی باارزش و برنامه تغذیه متعادل برای فرزندان‌تان راهنمایی می‌کند. همچنین برای غذای روزانه و وعده‌های کوچک بین صبحانه، ناهار 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 کنسرو، 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 باارزش 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 دورهٔ دبستان در این بخش آمده و به اهمیت صبحانه و برنامهٔ تغذیهٔ رایگان در دبستان اشاره شده است. روش تغذیهٔ کودک بهانه‌گیر 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 دربارهٔ قرص‌های ویتامین، مضافات غذایی، ترکیبات جدید و سنتزی که به‌عنوان جایگزین قند و شکر و چربی‌ها و روغن‌ها معرفی شده‌اند، ارزیابی می‌کند. با اطلاعاتی که این بخش در اختیار شما می‌گذارد، می‌توانید از سلامت یا ارزش غذایی ترکیبات به‌کار رفته در محصولات غذایی آگاه شوید.

بخش تغذیهٔ کودک بیمار، به بررسی مشکل تغذیه در بعضی از بیماری‌های عادی دوران کودکی می‌پردازد و والدین را دربارهٔ رژیم غذایی کودک در بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، تب، قی 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 سوءتغذیهٔ کودکان و نوجوانان است. در بخش اختلالات متابولیکی* و نارسایی‌های تغذیه، مشکل چاقی و راه‌های پیشگیری و درمان آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. علاقهٔ نوجوانان به‌ویژه دختران به داشتن اندامی لاغر و رژیم‌های لاغری که یکی از مدهای غذایی در بعضی کشورهای است، مشکلاتی را برای تغذیهٔ 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 به‌موقع آن اقدام نمایید.

موارد ویژه و علاقه‌خاص 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 عادت‌های 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 روش 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، روغن‌ها، 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 معمولاً 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 عادت‌های 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 عادات‌های درست تغذیه را برای دوران جوانی و سال‌های بعد از آن بیاموزید. روش‌های درست تغذیه باید هرچه زودتر به کودکان آموخته شود تا به رشد و سلامت آن‌ها کمک نماید. فرزندان تان از این راه خواهند توانست انرژی لازم را برای فعالیت‌های علمی و هنری و ورزش‌های موردعلاقه‌شان به دست آورند و شما نیز از داشتن فرزندانی سالم و شاداب لذت خواهید برد.