

بیمارستان

کلیدهای تربیت کودکان

آشپزی نوین

برای کودکان

از سه ماهگی تا هیجده ماهگی

بلاندرین مارکاده و دکتر هانری بوشه

ترجمه: دکتر افرا شکوهیان

۳۳	فصل سوم. تنوع غذایی و نحوه ایجاد آن
۳۳	تعریف
۳۴	از چه موقعی می توان مواد غذایی غیر از شیر را به کودک داد؟
۳۸	غذاهای آماده
۳۸	شیشه های حاوی میوه یا آب میوه
۳۹	شیشه های حاوی سبزی، گوشت و یا مخلوط آنها
۴۰	فصل چهارم. تابلوهای غذایی ماه به ماه
۴۰	یک ماهگی
۴۱	دو ماهگی
۴۲	سه ماهگی
۴۳	چهار ماهگی
۴۴	پنج ماهگی
۴۵	از شش ماهگی
۴۶	بین نه تا دوازده ماهگی
۴۷	از دوازده ماهگی
۵۰	فصل پنجم. وسایل لازم
۵۰	از دو ماه و نیم تا سه ماهگی
۵۲	فصل ششم. مواد غذایی
۵۳	فرآورده های شیر
۵۳	انواع پنیر
۵۳	انواع چربی
۵۴	غلات و نان
۵۵	تخم مرغ
۵۵	ماهی
۵۵	گوشت
۵۶	گوشت پرندگان
۵۶	سبزی های تازه
۵۷	حبوبات و مواد نشاسته ای
۵۸	میوه های تازه

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار مترجم
۹	سخنی با مادران
۱۰	معرفی کتاب توسط دکتر هانری بوشه
۱۲	مقدمه
۱۷	فصل اول. تغذیه کودک
۱۷	روش های شیر دادن
۱۸	انواع مختلف شیر
۲۱	چگونگی گذران روز توسط نوزاد طی دو تا سه ماه اول
۲۲	چگونگی گذران روز توسط نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند
۲۳	چگونگی گذران روز توسط نوزادی که با شیر خشک تغذیه می شود
۲۴	آماده کردن شیر
۲۶	پستانک
۲۷	نوع شیر
۲۷	آب
۲۸	دمای شیر
۲۹	فصل دوم. از شیر گرفتن
۲۹	از شیر گرفتن باید تدریجی و به کندی انجام گیرد
۳۰	قطع شیر در یک ماه و نیم
۳۱	قطع شیر در سه یا چهار ماهگی
۳۲	مواد غذایی آردی

۵۸	میوه‌های خشک
۵۹	قند و مواد قندی
۶۰	نمک
۶۰	آب
۶۰	مواد غذایی ممنوع
۶۱	مواد غذایی آلرژی‌زا
۶۳	فصل هفتم. انواع صبحانه
۶۴	پیشنهادها
۷۶	فصل هشتم. سوپ‌ها
۱۰۱	فصل نهم. غذاهای پر محتوا و سیرکننده
۱۲۹	فصل دهم. سبزی‌ها و مخلفات
۱۳۷	فصل یازدهم. سس‌ها
۱۴۳	فصل دوازدهم. دسرها و عصرانه
۱۶۳	چند پیشنهاد برای معطر کردن و تنوع مزه ماست
۱۶۵	چند پیشنهاد برای عصرانه
۱۶۶	دانستی‌ها
۱۶۹	گفتار آخر
۱۷۱	نمایه غذاها