

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان

آشپزی نوین

برای کودکان

از سه ماهگی تا هیجده ماهگی

بلاندین مارکاده و دکتر هانری بوشه

ترجمه: دکتر افرا شکوهیان

۶۶	مواد غذای خشک	۶۶
۶۷	قند و مواد قندی	۶۷
۶۸	نمکها و نمکهای معدنی	۶۸
۶۹	آب	۶۹
۷۰	مواد غذایی متنوع	۷۰
۷۱	مواد غذایی انرژیزا	۷۱

فهرست مطالب

۷۶	فصل هشتم: سوپها	
۸	پیشگفتار مترجم	اهای پر مغز و شیر کننده
۹	سخنی با مادران	زنی ما و مشکلات
۱۰	معرفی کتاب توسط دکتر هانری بوشه	
۱۲	مقدمه	دوازدهم، دسرها و عصرانه
۱۷	فصل اول. تغذیه کودک	
۱۷	روشهای شیر دادن	۷۲
۱۸	انواع مختلف شیر	۷۳
۲۱	چگونگی گذران روز توسط نوزاد طی دو تا سه ماه اول	۷۵
۲۲	چگونگی گذران روز توسط نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند	۷۵
۲۳	چگونگی گذران روز توسط نوزادی که با شیر خشک تغذیه می شود	۷۵
۲۴	آماده کردن شیر	۷۵
۲۶	پستانک	۷۵
۲۷	نوع شیر	۷۵
۲۷	آب	۷۵
۲۸	دمای شیر	۷۵
۲۹	فصل دوم. از شیر گرفتن	
۲۹	از شیر گرفتن باید تدریجی و به کندی انجام گیرد	۷۵
۳۰	قطع شیر در یک ماه و نیم	۷۵
۳۱	قطع شیر در سه یا چهار ماهگی	۷۵
۳۲	مواد غذایی آردی	۷۵

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 پرمحتوا 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

	فصل سوم. تنوع غذایی و نحوه ایجاد آن
۳۳	تعریف
۳۳	از چه موقعی می‌توان مواد غذایی غیر از شیر را به کودک داد؟
۳۴	غذاهای آماده
۳۸	شیشه‌های حاوی میوه یا آب میوه
۳۸	شیشه‌های حاوی سبزی، گوشت و یا مخلوط آنها
۳۹	
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	فرآورده‌های شیر
۵۳	انواع پنیر
۵۳	انواع چربی
۵۴	غلات و نان
۵۵	تخم مرغ
۵۵	ماهی
۵۵	گوشت
۵۶	گوشت پرندگان
۵۶	سبزی‌های تازه
۵۷	حبوبات و مواد نشاسته‌ای
۵۸	میوه‌های تازه

پیشگفتار مترجم

این کتاب در کشور فرانسه با موفقیت و اقبال زیادی روبه‌رو شده و به همین دلیل، تصمیم گرفتم آن را به فارسی برگردانم. به این امید که این کوشش ناچیز بتواند راه‌گشای مادران جوان در زمینه تغذیه کودکان باشد.

از آنجا که عادات تغذیه و انواع مواد غذایی مورد مصرف در کشورهای مختلف یکسان نیست، سعی کردم غذاهایی را انتخاب کنم که از هر جهت با شرایط و عادات مرسوم در ایران هماهنگی داشته باشند. به این منظور، مشورت‌هایی در خصوص نحوه تغذیه و مسائل مربوط به آن با پزشک متخصص کودکان و نوزادان انجام دادم و داده‌های تجربی ایشان را که متناسب با شرایط معمول در ایران است در موارد متعدد به کار گرفتم.

هر یک از غذاهای معرفی شده در این کتاب، برای سن خاصی پیشنهاد شده و کاربرد مواد اولیه برای تهیه آنها (مثل: نمک، فلفل، خردل، جوز هندی، فلفل دلمه‌ای، عسل و غیره) با عادات و رسوم متداول در ایران هماهنگ شده است.

مواد اولیه غذاهای معرفی شده در این کتاب، برای همگان قابل تهیه است و فقط یکی دو مورد از آنها مانند پنیر با خمیر نرم نام برده شده که می‌توان آنها را از فروشگاه‌های مواد غذایی خارجی خریداری کرد.

در خاتمه لازم می‌دانم که از خانم دکتر ویلا شکوهیان (پزشک متخصص کودکان و نوزادان) که مجموعه حاضر را مطالعه و پیشنهادات خود را ارائه کردند و همچنین از خانم آزاده امین‌پور متخصص تغذیه که بزرگوارانه اطلاعات ارزشمندی درباره تغذیه و شیوه و مهارت‌های اساسی آن را در اختیار اینجانب قرار دادند، صمیمانه سپاسگزاری کنم.

سخنی با مادران

در این کتاب، هیچ نوع دستورالعملی برای پرورش و سلامت کودک، نوشته نشده است. هدف از نگارش آن، ارائه نگرش و روش جدید تغذیه کودک نیست. ما سعی کرده‌ایم تغذیه کودک را از بعد دیگری به مادران نشان بدهیم.

ما معتقدیم تغذیه کودک تا هجده ماهگی - سنی که کودک اساسی‌ترین رفتارهای زندگی را به‌طور نسبی فرا گرفته است - کاری دشوار و مسئولیتی سنگین نیست. تغذیه کودک نه تنها کاری شاق نیست بلکه موقعیتی مناسب برای برقراری ارتباط واقعی با کودک است. نخستین رابطه‌ای که با کودک برقرار می‌شود، اگر در محیطی آرام و سرشار از مهر و علاقه باشد، تأثیر مثبتی بر روابط آتی مادر و فرزند خواهد گذاشت. برقراری این رابطه در محیطی پراضطراب، پرتشویش و آکنده از فشارهای عصبی، باعث گسیختگی روابط آتی مادر و فرزند می‌شود.

ما هیچ مخالفتی با روش‌های مختلف تغذیه مانند: تغذیه با شیر مادر، تغذیه با شیر خشک، استفاده از غذاهای آماده و غیره نداریم. حتی بر آن نیستیم که روش‌های جدید تغذیه را آموزش بدهیم. نیت اصلی ما برانگیختن حس اعتماد مادران است تا به یاری حس غریزی و قدرت ابتکار خود، غذایی مطبوع و دارای طعمی جدید برای کودکان خود تهیه کنند.

هدف نهایی ما، ایجاد این گرایش در مادران است که ساعات صرف غذا را به لحظاتی مهرآمیز، دلپسند و جذاب همراه با گفت‌وگوی دو جانبه با کودک خود تبدیل کنند.

نوزاد، اگرچه نمی‌تواند «هر چیزی» را بخورد، اما همواره به‌خاطر داشته باشید که روش غذا دادن و نوع رفتار شما با او، به اندازه خود غذا اهمیت دارد.