



۹ فصل سوم	برنامه غذایی و تغذیه در دوران بارداری	۱۳
۱۵ فصل چهارم	بررسی وضعیت تغذیه در دوران بارداری	۱۳
۱۷ فصل پنجم	کرم‌های روده‌ای در دوران بارداری	۱۴
۱۷ فصل ششم	تغذیه در دوران بارداری	۱۴
۱۷ فصل هفتم	تغذیه در دوران بارداری	۱۴

**فهرست**

۶	مقدمه ناشر	۱۵
۷	پیشگفتار	۱۵
۱۱	تغذیه و رشد و تکامل کودک و برنامه خرید مواد غذایی سالم	۱۶
۱۳	فصل یکم اصول کلی برای تغذیه سالم	۱۶
۱۷	فصل دوم برنامه غذایی متعادل و تنقلات سالم	۱۶
۲۱	فصل سوم انتخاب بهترینها در تغذیه	۱۷
۲۵	فصل چهارم درباره غذاهای آماده	۱۸
۳۱	فصل پنجم خواندن برچسب قوطیهای کنسرو و کمپوت	۲۵
۳۷	تغذیه و رشد و تکامل کودک	۲۵
۴۱	فصل ششم رشد کودک	۳۱
۴۵	فصل هفتم راهنمای تغذیه کودک قبل از دبستان	۳۷
۵۰	فصل هشتم راهنمای تغذیه کودکان دبستانی	۴۱
۵۲	فصل نهم راهنمای تغذیه نوجوانان	۴۵
۵۶	فصل دهم برنامه تغذیه مدارس	۵۰
۵۹	فصل یازدهم درباره تغذیه کودکان بهانه‌گیر	۵۲
	تأمین سلامت کودک از تولد تا بلوغ	
۵۶	فصل دوازدهم میزان کلسترول خون و تصلب شرایین	۵۶
۵۹	فصل سیزدهم فشار خون بالا	۵۹





## اصول کلی برای تغذیه سالم

بسیاری از بیماریهای دوره بلوغ و سنین بالاتر با تغذیه سالم قابل درمان یا پیشگیری هستند. از این رو، والدین باید روش تغذیه سالم را از اوان کودکی به فرزندان خود بیاموزند. شما می‌توانید هنگام صرف صبحانه، ناهار و شام، با فراهم کردن فضایی آرام و محیطی شاد، به فرزندان خود یاری کنید تا غذایشان را خوب بخورند. با خواندن فصلهای هفت تا نه و استفاده از راهنماییهای آن درباره گروههای مختلف غذایی، در این امر موفقتر خواهید بود و رژیم غذایی متعادلی برای فرزندان خود آماده خواهید کرد. با استفاده از این رژیم غذایی متعادل، رشد و تکامل طبیعی فرزندان تان تامین خواهد شد. برای دستیابی به یک رژیم غذایی متعادل، بهتر است نکات زیر را به کار بندید:

- کودکان باید از رژیم غذایی متنوعی استفاده کنند تا انرژی و مواد مغذی لازم را برای رشد و شادابی خود به دست آورند.
- چربی و روغن مصرفی در رژیم غذایی، نباید از ۳۰ درصد انرژی کل رژیم غذایی تجاوز کند.
- فقط ده درصد از انرژی کل رژیم غذایی باید از خوردن چربیهای اشباع تامین شود.
- ده درصد از انرژی کل رژیم غذایی باید از مصرف روغنهای غیر اشباع بایک پیوند دوگانه\* و ده درصد نیز از روغنهای غیر اشباع با چند پیوند دوگانه به دست آید.
- کلسترول مصرفی نباید از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز تجاوز کند.
- کودکان باید بیشتر از کربوهیدراتهای کمپلکس<sup>۱</sup> یعنی مواد نشاسته‌ای استفاده کنند.