



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه کودکان تا ۶ سال

ترجمه و تالیف: پروین پورعبدالهی

ویرایش: موسی غیور

دبیرخانه امنیت غذا و تغذیه آذربایجان شرقی

پورعبدالهی، پروین، ۱۳۳۰- / ترجمه و تالیف پروین پورعبدالهی. --
تغذیه کودکان ۱ تا ۶ سال / خدمات بهداشتی درمانی تبریز، دبیرخانه
تبریز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز، دبیرخانه
امنیت غذا و تغذیه، ۱۳۸۳.
[۱۰۶] ص: جدول.

ISBN:964-95898-8-0

۱۴۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.
واژه نامه.

کتابنامه: ص: [۱۰۶].
۱. کودکان -- تغذیه. ۲. کودکان -- رشد. ۳. مواد غذایی.
الف. عنوان.

۶۴۹/۳ TX۳۶۱/ کی ۹۲ پ

۳۶۴۸۶-۸۳ م

کتابخانه ملی ایران

کتابخانه مرکز پژوهش های شورای اسلامی نئانستبر تبریز

شماره ثبت:

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۱۰۳۸
۱۴۰۳/۱۰/۳۱

تاریخ:



دبیرخانه امنیت غذا و تغذیه
آذربایجان شرقی

تلفن: ۳۳۵۲۲۹۲ - ۳۳۵۲۲۹۵ - دورنگار ۳۳۶۳۴۳۰

Email: fnso_tbzmed@yahoo.com

http: fnso. tbzmed.ac.ir/security-web

تغذیه کودکان ۱ تا ۶ سال

ترجمه و تالیف: پروین پورعبدالهی

ویرایش: موسی غیور

حروفنگار و صفحه‌آرا: ناهید نیکبخت

چاپ نخست: زمستان ۱۳۸۳ تبریز / شمارگان: ۴۴۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۹۵۸۹۸-۸-۰-۰

بها: ۱۴۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه

فصل اول

۱۱	نیازهای غذایی کودکان ۱ تا ۶ سال
	◆ انرژی / ۱۷
	◆ چربی‌ها / ۱۹
	◆ کربوهیدرات‌ها / ۲۱
	◆ اهمیت فیبر در تغذیه کودکان / ۲۱
	◆ پروتئین‌ها / ۲۳
	◆ مواد معدنی / ۲۷ - کلسیم / ۲۷ - آهن / ۲۸ - روی / ۳۱ - ید / ۳۳ - فلونور / ۳۳
	◆ ویتامین‌ها / ۳۴ - ویتامین A / ۳۴ - ویتامین D / ۳۶ - ویتامین E / ۳۷ - ویتامین k / ۳۷ - ویتامین C / ۳۸
	◆ ویتامین B _۱ / ۳۹ - ویتامین B _۲ / ۴۰ - نیاسین (اسید نیکوتینیک) / ۴۰ - ویتامین B _۶ (پیریدوکسین) / ۴۱
	◆ اسید فولیک / ۴۰ - ویتامین B _{۱۲} (کوبالامین) / ۴۲

فصل دوم

۴۵	برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی
	◆ گروه شیر و فرآورده‌های آن / ۴۵
	◆ گروه نان و غلات / ۴۶
	◆ گروه گوشت‌ها / ۴۶
	◆ گروه میوه‌ها / ۴۷
	◆ گروه سبزی‌ها / ۴۷

فصل سوم

۵۳	عادت‌های غذایی کودکان پیش‌دبستانی
	◆ پذیرش غذا توسط کودکان نوپا / ۵۵
	◆ ویژگی‌های غذای کودکان ۱ تا ۶ سال / ۵۷
	◆ بافت غذا / ۵۸
	◆ طعم و مزه غذا / ۵۹
	◆ اندازه قطعات غذا / ۵۹

فصل چهارم

۶۱

مشکلات تغذیه‌ای کودکان ۱ تا ۶ سال

- ◆ کمبود آهن / ۶۲
- ◆ چاقی / ۶۳
- ◆ ثرات چاقی / ۶۴
- ◆ رشد / ۶۴
- ◆ فعالیت‌های فیزیکی / ۶۵
- ◆ رشد و تکامل فیزیولوژیکی / ۶۵
- ◆ پیشگیری و معالجه چاقی / ۶۶
- ◆ رژیم / ۶۷
- ◆ فعالیت فیزیکی / ۶۷
- ◆ حمایت فیزیولوژیکی / ۶۸
- ◆ تغییرات رفتاری / ۶۹
- ◆ کم غذایی / ۷۰
- ◆ حساسیت‌های غذایی / ۷۱
- ◆ کودکان بیش فعال / ۷۳
- ◆ مصرف میان وعده‌های غذایی / ۷۵
- ◆ اسهال در کودکان نوپا / ۷۸
- ◆ یبوست / ۷۸
- ◆ ارزیابی تغذیه‌ای کودکان / ۷۹
- ◆ داده‌های اجتماعی - اقتصادی و پزشکی / ۷۹
- ◆ داده‌های تن‌سنجی / ۸۰
- ◆ اندازه‌گیری وزن و قد / ۸۰
- ◆ آزمایش‌های فیزیکی / ۸۱
- ◆ اندازه‌گیری‌های بیوشیمیایی / ۸۳
- ◆ مکمل‌های غذایی برای کودکان / ۸۴

فصل پنجم

۸۷

نقش والدین در تغذیه کودکان ۱ تا ۶ سال

- ◆ امتناع از غذا خوردن / ۸۹
- ◆ امتناع از غذا خوردن کودک و راهنمایی والدین / ۸۹
- ◆ توصیه‌هایی برای والدین جهت به وجود آمدن عادات خوب غذا خوردن در کودکان
- ◆ پیش‌دبستانی / ۹۱