

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه

در سال دوم زندگی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه در سال دوم زندگی / تألیف سیدعلیرضا مرندی و همکاران؛

تهیه‌کننده انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر.

مشخصات نشر: تهران: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۵۲ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۵۲-۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: کودکان -- تغذیه

شناسه افزوده: مرندی، علیرضا، ۱۳۱۸ -

شناسه افزوده: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر جمهوری اسلامی ایران

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ / ۶۱۲۰۶ R

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۰۲۲۸

نام کتاب: تغذیه در سال دوم زندگی

ناشر: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر

تهیه کننده: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر

تألیف: دکتر سید علیرضا مرندی و همکاران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۵۲-۴-۴

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۲

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

گرافیک: پرویز مقدم

چاپ: فردوس

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

دفتر انجمن: تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به چهارراه زرتشت، کوچه دانش کیان، شماره ۲۴، طبقه همکف

آدرس مکاتبه‌ای: ۱۴۱۵۵-۶۳۴۶

تلفن: ۸۸۹۱۱۶۹ / ۸۸۹۱۱۷۰ / ۸۸۹۱۱۷۰

کلیه حقوق این اثر محفوظ و متعلق به انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر می‌باشد. هرگونه تکثیر، خلاصه‌برداری و انتشار این اثر و یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی انجمن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

- ۵ / ○ پیش گفتار

فصل اول: کلیات

- ۷ / ○ نکاتی در مورد رشد و تکامل کودک ۶ تا ۲ سال
- ۸ / ○ رشد کودک در سال دوم زندگی
- ۹ / ○ کندی طبیعی رشد
- ۱۰ / ○ اشتباهی کودکان
- علل کم‌اشتهایی کودکان ۱ تا ۲ ساله چیست؟
- ۱۲ / ○ کلیاتی در مورد انرژی و مواد غذایی مورد نیاز کودک در سال دوم زندگی

فصل دوم: برنامه غذایی کودک

- ۱۵ / ○ برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی
- چرا تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی یک ضرورت است؟
- تنظیم برنامه غذایی کودک بر اساس هرم غذایی
- ۲۰ / ○ یک نمونه از برنامه غذایی کودک ۱ تا ۲ سال
- ۲۳ / ○ برنامه‌های متنوع غذایی برای وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها
- ۲۸ / ○ نکات مهم و قابل توجه در تغذیه کودک در سال دوم زندگی

فصل سوم: رفتارهای غذایی کودکان ۱ تا ۲ سال

- ۳۲ / ○ رفتارهای غذایی کودکان یک تا دو ساله چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۳۳ / ○ با رفتارهای غذایی کودکان در سال دوم زندگی آشنا شویم؟
- ۳۴ / ○ چرا برخی کودکان از خوردن غذا امتناع می‌کنند و چه باید کرد؟
- ۳۵ / ○ چه کنیم تا کودک از غذا خوردن لذت ببرد؟
- ۳۸ / ○ اگر کودک به خوردن بعضی غذاها علاقه نشان ندهد چه باید کرد؟
- ۴۱ / ○ رعایت نکات ایمنی هنگام غذا خوردن کودک
- ۴۲ / ○ رعایت نکات بهداشتی در تهیه غذای کودک

فصل چهارم: دانستنی‌های مفید

- ۴۴ / ○ چه زمان و چگونه می‌توان کودک را از شیر گرفت؟
- ۴۶ / ○ بعد از قطع شیردهی، چه تغییراتی به وجود می‌آید و مادر چه باید بکند؟
- ۴۷ / ○ پروتئین، هیتامین‌ها و املاح در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۴۹ / ○ در مورد آهن بیشتر بدانیم
- ۵۱ / ○ پوسیدگی دندان‌های کودک چاره وجود می‌آید و برای پیشگیری از آن چه باید کرد؟

پیش گفتار

بسمه تعالی

استقبال روزافزون مادران عزیز و پزشکان محترم از کتاب‌هایی که انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر تا کنون منتشر کرده است اعضاء محترم هیئت مدیره انجمن را که از اساتید زبده و ارزشمند دانشگاه‌ها هستند تشویق می‌کند تا پیوسته در صدد نگارش و تدوین کتاب‌های جدید و تجدید نظر کردن کتاب‌های قدیم باشند. کتاب "تغذیه در سال دوم زندگی" که اولین بار در سال ۱۳۸۱ به چاپ رسید خوانندگان و طرفداران زیادی پیدا کرد و در طی ده سال اخیر بارها و بارها تجدید چاپ شد. اینک با تجدید نظر در مطالب قبلی و ارائه مطالب جدید امیدوار هستیم همچنان مورد استقبال پزشکان ارجمند و مادران عزیز قرار گیرد.

علیرغم این که ویژگی‌های کودکان نوپا و لاز جمله تغییر در میزان اشتها و کاهش سرعت رشد آنان در سال دوم زندگی امری طبیعی است ولی گاهی سبب نگرانی بی‌مورد والدین می‌شود. در این کتاب، تلاش شده است که علاوه بر اشاره به نیازهای غذایی کودک و پیشنهاد برنامه‌های غذایی مناسب، والدین عزیز با رفتارهای تغذیه‌ای کودکان یک تا دو ساله نیز بیشتر آشنا شوند و روش‌های درست تغذیه را به کار بندند.

جا دارد از سرکار خانم‌ها دکتر سوسن پارسایی، دکتر ناهید عزالدین زنجانی، دکتر مینودخت فروزانی، دکتر فاطمه فرهنگ، دکتر شهربانو نخمی و جناب آقایان دکتر غلامرضا خاتمی، دکتر محمد علی نیلفروشان، دکتر منصور بهرامی، دکتر احمد رضا فرسار، دکتر علی اصغر حلیمی اصل، دکتر حامد شفق که با اسباب در تهیه اولین چاپ کتاب مشارکت فعال داشته‌اند و در چاپ جدید با نظرات اصلاحی و ارشادی خود بر غنای آن افزوده‌اند همچنین از همکاری جناب آقایان دکتر محمود راوری، دکتر خلیل فریور و دکتر محمد حسین سلطان زاده تشکر و قدردانی نمایم.

مطالعه این کتاب مفید را به همکاران ارجمند و مادران عزیز توصیه می‌کنم و آرزو دارم که گذران دوران حساس و آسیب پذیر سال دوم زندگی کودک با آرامش خانواده‌ها و ارتقاء سلامت کودکان عزیز همراه باشد.

دکتر سیدعلیرضا مرندی

استاد دانشگاه و رئیس هیئت امنا

و هیئت مدیره انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر