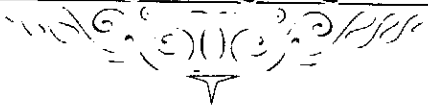


آموزش تهیه ۱۰ نوع غذا
برای نوزاد و کودک



مؤلف

محسن احمدی

مجری تولید

کتابسرای اسلام

سرشناسه: احمدی، محسن، ۱۳۵۵. ☐ عنوان و نام
 بدیدآور: آموزش تهیه ۱۱۰ غذا برای نوزاد و کودک /
 مولف محسن احمدی. مشخصات ناشر: اصفهان:
 یافت سپاهان: آشیانه برتر، ۱۳۹۳. ☐ مشخصات
 ظاهری: ۱۷۶ ص: مصور. شابک: ۶-۲۹-۷۱۴۵-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: چاپ
 سوم (اول ناشر). ☐ یادداشت: چاپ قبلی: گیاراد:
 بصائر: شهید حسین فهمیده، ۱۳۹۰. ☐ موضوع: غذای کودک
 موضوع: دستورالعمل های آشپزی رده بندی کنگره:
 ۱۳۹۳ ۳۷۴ الف / ۷۴۰ Tx ☐ رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۲۲
☐ شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۶۸۴۱۲ ☐

آموزش تهیه ۱۱۰ غذا برای نوزاد و کودک

مولف: محسن احمدی
 ناشران همکار: آشیانه برتر ☐ مجری: یافت سپاهان
 کتابسرای سلام ☐ نوبت چاپ: اول / موضوع: ریخ
 چاپ: بهار ۱۳۹۳ تعداد صفحات /
 قطع: ۱۷۶ / رقی ☐ شابک: ۶-۲۹-۷۱۴۵-۶۰۰-۹۷۸
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه ☐ بهاء: ۶۰۰۰ تومان
 کتابسرای سلام آماده دریافت سفارش و ارسال
 کتب منتشره خود از طریق فروشگاه اینترنتی

می باشد. WWW.BOOKSALAM.IR

☐ ۳۳۶۴۷۴۷-۸۲-۳۳۹۰۰۳۱۱ ☐

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
بخش اول: غذاهای کمکی	
برنامه‌ی شروع غذاها، کمکی	۱۵
روش تهیه‌ی غذاهای کمکی	۱۸
(۱) فرنی	۱۸
(۲) حریره بادام	۲۰
(۳) پوره‌ی سیبزمینی	۲۲
(۴) پوره‌ی هویج	۲۳
(۵) پوره‌ی سایر سبزیجات	۲۴
(۶) پوره‌ی مخلوط سبزیجات	۲۵
(۷) سوپ سیب زمینی نوزاد	۲۶
(۸) سوپ هویج نوزاد	۲۷
(۹) سوپ گشنیز نوزاد	۲۸

- ۲۹ (۱۰) سوپ جعفری نوزاد
- ۳۰ (۱۱) سوپ لوبیا سبز نوزاد
- ۳۱ (۱۲) سوپ نخود سبز نوزاد
- ۳۲ (۱۳) سوپ مخلوط سبزیجات نوزاد
- ۳۳ (۱۴) سوپ سبزیجات و مرغ
- ۳۴ (۱۵) سوپ سبزیجات و گوشت
- ۳۵ خوراک تخم مرغ
- ۳۶ (۱۷) خوراک عدس
- ۳۷ (۱۸) خوراک لوبیا
- ۳۸ (۱۹) سوپ نخود
- ۳۹ (۲۰) خوراک ماش
- ۴۰ (۲۱) حلیم حبوبات

بخش دوم: تهیه برای کودک

- ۴۳ (۲۲) آبمیوه‌ها
- ۴۳ (الف) نوشیدنی سیب و زنجبیل
- ۴۳ (ب) آب هلو، گلابی، سیب
- ۴۳ (ج) مخلوط میوه
- ۴۴ (د) نکتار میوه
- ۴۴ (ه) آب میوه‌ی گرمسیری
- ۴۴ (و) تمشک آبی
- ۴۵ (۲۳) آب سبزیجات
- ۴۵ (الف) آب خیار و کرفس

- ۴۶ (ب) نوشیدنی کلسیم
- ۴۶ (ج) آب مخلوط
- ۴۶ (د) آب هویج و سیب زمینی شیرین
- ۴۷ (۲۴) شربت‌ها
- ۴۷ (الف) شربت زعفران
- ۴۷ (ب) شربت ریواس
- ۴۸ (ج) شربت شیرهی تمر هندی
- ۴۸ (د) شربت تخم شربتی
- ۴۸ (هـ) شربت خیار و سکنجبین
- ۴۹ (۲۵) نوشیدنی مریک دارچین
- ۵۰ (۲۶) آب قلم
- ۵۲ (۲۷) پلوی کوفته ریزه
- ۵۴ (۲۸) پلو مرغ
- ۵۵ (۲۹) فیله پلو
- ۵۷ (۳۰) فلفل پلو
- ۵۸ (۳۱) والک پلو
- ۶۰ (۳۲) هویج پلو
- ۶۲ (۳۳) کلم پلو
- ۶۳ (۳۴) لوبیا پلو
- ۶۴ (۳۵) پلو شنگ
- ۶۸ (۳۶) پلوی هندی
- ۷۰ (۳۷) ته چین قارچ و بادمجان

۷۲	 ته چین گوشت و بادمجان	۳۸
۷۴	 ته چین اسفناج	۳۹
۷۸	 نان گردویی	۴۰
۷۹	 نان سیوسدار	۴۱
۸۰	 نان وانیلی	۴۲
۸۱	 سمبوسه‌ی ماهی	۴۳
۸۲	 ته چین گردویی	۴۴
۸۴	 نان کشمش و تخم مرغ	۴۵
۸۶	 نان پنیر	۴۶
۸۷	 فتیر سیوسدار	۴۷
۸۹	 نان عسلی	۴۸
۹۱	 ماکارونی مخصوص کودک	۴۹
۹۲	 ماکارونی ایتالیای	۵۰
۹۳	 ساندویچ خوشمزه برای مدرسه	۵۱
۹۵	 ساندویچ قارچ و جعفری	۵۲
۹۷	 خورشت باقلا	۵۳
۹۹	 خورشت آلو و هویج	۵۴
۱۰۰	 خورشت چاغاله بادام	۵۵
۱۰۱	 خورشت آلوچه (گوجه سبز)	۵۶
۱۰۲	 خورشت به	۵۷
۱۰۴	 کاری مرغ	۵۸
۱۰۶	 خورشت کدو حلوائی	۵۹

- ۶۰) خورشت تره فرنگی ۱۰۸
- ۶۱) خوراک مرغ و آویشن ۱۱۱
- روش سرو غذا برای کودک زیر یکسال: ۱۱۲
- روش سرو غذا برای کودک یک تا یک و نیم ساله: ۱۱۲
- روش سرو غذا برای کودک بالای یک و نیم سال: ۱۱۲
- ۶۲) خوراک گل کلم پییری ۱۱۳
- ۶۳) خوراک سبزیجات ۱۱۴
- ۶۴) جگری بودکانه ۱۱۵
- ۶۵) خوراک سبزیجات ۱۱۶
- ۶۶) بادمجان لای ۱۱۷
- ۶۷) ماهی برگر ۱۱۹
- ۶۸) کدوی شکمپر ۱۲۰
- ۶۹) خوراک مرغ هندی ۱۲۲
- ۷۰) ماهی سوخاری ۱۲۴
- ۷۱) استیک ۱۲۵
- ۷۲) همبرگر خانگی ۱۲۷
- ۷۳) حلیم گندم ۱۲۸
- ۷۴) خوراک بامیه و بادمجان ۱۲۹
- ۷۵) هومز ۱۳۰
- ۷۶) بادمجان شکم پاره ۱۳۱
- ۷۷) تورتیلا ۱۳۲
- ۷۸) املت هندی ۱۳۴

- ۷۹) خوراک مرغ و نخود فرنگی ۱۳۵
- ۸۰) املت میگو ۱۳۷
- ۸۱) خوراک گوشت معطر ۱۳۸
- ۸۲) کوکو مرغ ۱۳۹
- ۸۳) مرغ تنوری ۱۴۰
- ۸۴) خوراک گوشت بره ۱۴۱
- ۸۵) خوراک ماهی پنیری ۱۴۲
- ۸۶) مرغی گوشت و پوره سیبزمینی ۱۴۴
- ۸۷) خوراک کمر ۱۴۶
- ۸۸) سوپ ایتالیایی ۱۴۸
- ۸۹) سوپ سبزیجات ۱۴۹
- ۹۰) سوپ مرغ و نخود فرنگی ۱۵۱
- ۹۱) مربای خرما خرم ۱۵۳
- ۹۲) مربای گوجه فرنگی ۱۵۴
- ۹۳) مربای ربواس ۱۵۵
- ۹۴) مارمالاد گریپ فروت ۱۵۶
- ۹۵) مارمالاد پرتقال ۱۵۷
- ۹۶) سالاد خوشمزه ۱۵۹
- ۹۷) سالاد میوه‌ای ۱۶۰
- ۹۸) سالاد مرغ ۱۶۱
- ۹۹) سالاد هندی ۱۶۲
- ۱۰۰) بستنی یخی با طعم تمشک: ۱۶۴

- ۱۰۱) بستنی با طعم کیوی ۱۶۵
- ۱۰۲) پن کیک ۱۶۶
- ۱۰۳) فرنی سیب ۱۶۷
- ۱۰۴) پوره‌ی سالاد میوه‌ای ۱۶۸
- ۱۰۵) کرم سیب و پرتقال ۱۶۹
- ۱۰۶) کیک یزدی ۱۷۰
- ۱۰۷) شیرینی شلاتی ساده برای بچه‌ها ۱۷۱
- ۱۰۸) کیک برنجی: ۱۷۲
- دستور تهیه کیک برنجی: ۱۷۲
- دستور تهیه کیک برنجی: ۱۷۳
- ۱۰۹) شیرینی خالی ۱۷۴
- ۱۱۰) شیرینی آرد نخود ۱۷۵

به هم می‌افزاید و خوردن کزین برتر اندیشه برنگذرد
یکی از مسائلی خانواده‌ها با آن روبرو هستند، تغذیه‌ی کودکان
می‌باشد. تغذیه‌ی کودکان، شامل مسائل فراوانی می‌گردد. یکی از این
مسائل، روش تهیه‌ی غذای کودکان می‌باشد.

بعد از شش ماهگی، نوزاد نیاز به غذای کمکی دارد. غذاهای کمکی،
غذاهایی هستند که روش تهیه‌ی آنها ارزان و بسیاری از خانواده‌ها ممکن
است روش تهیه‌ی چنین غذاهایی را نداشته باشند. مادر اینکۀ کودک، در غذا
خوردن پیشرفت کرد و شروع به مصرف غذاهای نیمه‌جامد، باز هم نیاز به
غذاهایی دارد که گاهی سایر اعضای خانواده این غذاها را صرف نمی‌نمایند.
در این کتاب سعی شده تا روش تهیه‌ی غذاهای مخصوص کودکان بیان
شود. برخی از این غذاها، مخصوص نوزاد هستند.

این غذاها در بخش اول بیان شده‌اند. این بخش به روش تهیه غذاهای کمکی می‌پردازد. سایر غذاها که در بخش بعدی بیان شده‌اند، مخصوص کودک نیستند و سایر اعضای خانواده نیز می‌توانند از آن‌ها استفاده نمایند.

در این کتاب، علاوه بر روش تهیه غذاها، به روش تهیه برخی از غذای تفریحی مانند کیک، شیرینی و بستنی نیز پرداخته شده است. از آنجایی که کودکان به چنین خوراکی‌هایی علاقه زیادی دارند، روش تهیه چنین خوراکی‌هایی بیان شده است.

در پایان کتاب به این کتاب بتواند راهنمایی هر چند مختصر جهت تغذیه کودکان باشد.