

به نام خداوند بخشنده مهربان

تغذیه کودکان در سفر

نویسنده:

دکتر سید مرتضی صفوی
مخصص تغذیه و رژیم درمانی



سرشناسه : صفوی، سیدمرتضی، ۱۳۳۴ -

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه کودکان در سفر

مشخصات نشر : اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۳۶ ص.: مصور(رنگی): ۵/۱۹×۵/۹ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۲۸-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر

یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی:

<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۳۶.

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۷۰۸۲۸



تغذیه کودکان در سفر

■ نویسنده: دکتر سید مرتضی صفوی

■ ناشر: حروفچین ■ ویرستار: بهیم امشاسپند

■ صفحه آرای: نازنین سالم ■ مدیر تولید: سید رضا قادری قهفرخی

■ طراح: ملیحه کریمی ■ چاپ اول: ۱۳۹۴ ■ تعداد کتان: ۲۰۰۰ نسخه

■ قطع: پالتویی ■ چاپ: رضوی ■ صحافی: سالم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۲۸-۱

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

خیابان شیخ صدوق شمالی

۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹ - ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹

Horoufchin@yahoo.com

www.Horoufchin.ir

۴	مقدمه
۵	غذای سالم
۶	غذاهای تهیه شده در خارج از منزل
۸	نکاتی در مورد آب آشامیدنی
۱۰	میان وعده ها
۱۵	نکات سفر
۲۳	سفرهای دریایی
۲۳	بهانه گیری کودکان در راه
۲۴	نکاتی برای کاهش گوسه خوردن
	غذاهایی که پیش از سفر همی بهتر است از مصرف آن ها
۲۸	پرهیز کنید
۲۸	مواد غذایی نفاخ
۲۹	نوشیدنی های گازدار
۲۹	فست فودها
۳۱	نیازهای تغذیه ای کودکان در مقصد
۳۴	حالت تهوع کودکان در حین سفر
۳۶	منابع

مقدمه

سفر در فرهنگ معین به معنای بیرون آمدن از شهر خود و به محل دیگر رفتن است. سفر کردن نقش مفیدی در سلامت جسمی و روانی انسان دارد. سفر کردن در صورت کاهش فشارهای روانی، مناسب ترین فرصت برای زدودن عادات نامطلوب فکری و رفتاری است. امروزه توصیه روان شناسان جهت کاهش فشارهای روانی، سفر به نقاط مختلف می باشد. در سخن بزرگان نیز توصیه به سفر شده است. هم چنان که پیامبر اکرم (ص) فرموده اند:

«مسافرت کنید تا تندرست بمانید و روزی کسب نمایید.»

مسافرت باعث می شود فرد برای مدتی از زندگی عادی خود دور شود و همی مسافرت و دوری از روزمرگی می تواند انرژی زیادی به فرد بدهد. سفر کردن با کودکان بسیار دلنشین است؛ گرچه نیازمند رعایت نکاتی جهت حفظ سلامت آن هاست، ولی تمام این نکات در صورت داشتن اطلاعات مناسب می تواند خوشایند باشد. معمولاً با تولد نوزاد، بسیاری از خانواده ها برنامه سفر را از زندگی خود حذف می کنند، در حالی که پدر می تواند موقعیت های مناسبی جهت آموزش کودکان فراهم آورد. مسافرت برنامه ریزی مناسب می توان از سفر در کنار کودکان لذت برد. برنامه غذایی افراد در طول مسافرت دستخوش تغییرات می شود و مسائل منجر به استغذایی غیر از غذاهای معمول و در زمان هایی غیر از زمان معمول غذایی مصرف کنند. به همین دلیل بسیار باید مراقب تغذیه کودک خود در هنگام سفر باشید. اگر قبل از سفر، برنامه ریزی کرده باشید، می توانید این مسایل را حل کنید. مصرف غذاهای سالم و متنوع می تواند موجب دوچندان لذت بردن از سفر گردد. کتاب حاضر، پاسخگوی برخی سوالات شما درباره تغذیه نوزادان و کودکان هنگام سفر است.