

ازدها کوچولو و

قصر غذا

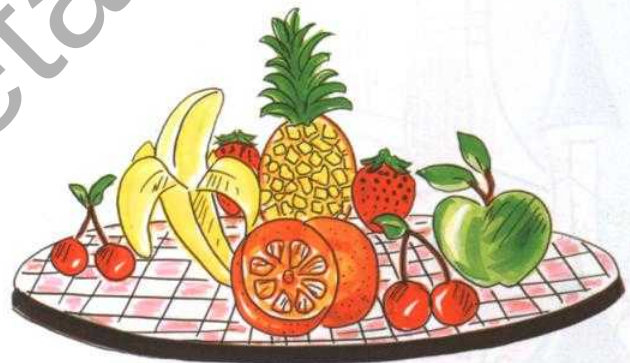
مؤلف: دکتر مریم مظاهریون
دکترای تغذیه و رژیم درمانی

تصویرگران: مریم السادات شریفی مطلق، مرجان نظری زنوز
ویراستار: اکبر فکری



سرشناسه : مظاهریون، مریم،
عنوان و نام پدیدآور : ازدها کوچولو در قصر غذا/ مؤلف مریم مظاهریون
تصویرگر مریم السادات شریفی مطلق، مرجان نظری زنوز.
مشخصات نشر : تهران : طیب: تیمورزاده، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۹۶ص: مصور(رنگی)
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۳-۵۴۱-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : گروه سنی:ج
موضوع : غذاهای سالم
موضوع : کودکان — تغذیه
موضوع : داستان‌های تخیلی
موضوع : سرگرمی‌ها
شناسه افزوده : شریفی مطلق، مریم السادات، تصویرگر
شناسه افزوده : نظری زنوز، مرجان، تصویرگر
رده بندی دیویی : ۱۳۹۴الف۳۹م۶۴۱/۳
شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۵۵۹۳۲

نام کتاب: ازدها کوچولو و قصر غذا
مؤلف: دکتر مریم مظاهریون
تصویر گر: مریم السادات شریفی مطلق، مرجان نظری زنوز
ناشر: نشر طیب (با همکاری انتشارات تیمورزاده)
مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده
مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه محمدی
طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)
ویراستار: اکبر فکری
کتاب آرا: الهام اسدی
نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۴
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستگان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۳۵-۴۱-۲
بها: ۹۸۰۰ تومان



دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشریه طیب:
خیابان کریمخان زند - نیش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی - کدپستی ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۵
تلفن: ۸۸۸۰ ۹۰ ۹۰ - (خط ۱۰) - دورنگار: ۸۸۸۰ ۹۸ ۹۸

تنها کتاب فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده، نشر طیب و دفتر نشر طیب:
بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸ - کدپستی ۱۴۱۷۹۹۴۶۷۱ - تلفن: ۸۳ ۳۸۳ - ۰۲۱
دورنگار: ۸۸ ۹۷ ۱۱ ۱۲



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



مبتنی بر تفکر، آموزش و خلاقیت
گروه کتاب کودک و نوجوان نشر طیب

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. باز نویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

به نام خدا

سلامتی یکی از اولین اصول زندگی است که برای داشتن آن باید شیوه زندگی سالمی را انتخاب کنیم. شیوه زندگی سالم به عوامل مهمی از جمله انتخاب و دنبال کردن عادات غذایی سالم مربوط می‌شود. اما برای ایجاد عادات و فرهنگ صحیح غذایی باید در جامعه آموزش‌های لازم ارائه شود. این آموزش‌ها می‌تواند از سنین پایین که عادات غذایی کودک شکل می‌گیرد آغاز شود.

اگر جامعه‌ای، عادات غذایی سالمی داشته باشد، می‌تواند نسل سالمی را پرورش دهد. تحقیقات متعدد نشان داده است که تغییر و اصلاح عادات غذایی در کودکان، نه تنها بر اخلاق، رفتار، قدرت یادگیری و تمرکزشان در مدرسه اثر می‌گذارد، بلکه می‌تواند باعث تضمین سلامتی آنها در آینده از طریق پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن در بزرگسالی مانند چاقی و اضافه وزن، بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت که متأسفانه شاهد افزایش شیوع آنها هستیم، شود.

مجموعه حاضر با زبانی ساده جهت بالا بردن سواد تغذیه‌ای کودکان با تأکید بر مصرف انواع گروه‌های غذایی بر اساس الگوهای ارائه شده توسط مجامع بین‌المللی، به همت سرکار خانم دکتر مریم مظاهریون تألیف شده است. امید است بتوان از این راه، گامی کوچک در جهت دستیابی به هدفی بزرگ برداشت.



بهره‌مندی از یک تغذیه صحیح و متعادل، یکی از اولین حقوق طبیعی کودکان است و نه تنها والدین، بلکه همه ما برای داشتن نسلی پویا، توانا و شاداب مسئول انجام آن هستیم.

طبق آمارهای رسمی وزارت بهداشت، متأسفانه سوءتغذیه در ایران چه از بُعد چاقی و اضافه‌وزن و چه از بُعد کوتاهی و کم‌وزنی کودکان رو به افزایش است و این موضوع می‌تواند در آینده به آسیب‌های جبران‌ناپذیری منجر شود. یکی از راه‌های مقابله با این معضل، افزایش آگاهی والدین و آموزش به کودکان در سنین اولیه است که از این طریق می‌توان فرهنگ تغذیه صحیح را در جامعه نهادینه ساخت.

کتاب حاضر به‌منظور آشنایی کودکان با گروه‌های مواد غذایی و خواص آنها با زبانی ساده نگاشته شده است. امید است که توانسته باشم گامی کوچک در جهت ایجاد فرهنگ تغذیه صحیح برداشته باشم.

پیشنهادی دوستانه

این کتاب با نثری ادبی نگاشته شده و توصیه می‌شود برای کودکان، داستان به شیوه و لحن محاوره‌ای خوانده شود.

دکتر مریم مظاهریون

