

بنام خدا

مسلماً شما هم دوست دارید بهترین والدین دنیا باشید، و چه بهتر از این که بتوانید غذاهای سالم و مقوی برای فرزندان خود تهیه کنید. اما این کار را خسته کننده و یکنواخت می دانید لطفاً تحمل کنید، این مجموعه از دستورها و ایده های هوشمندانه، به منظور تشویق و آموزش شما در تهیه غذا برای کودک خود، جمع آوری شده و حاوی نکته های بسیار جالبی می باشد. البته مسلماً فرزندان شما همه غذاهای موجود در این نشریه را دوست نخواهند داشت ولی با این وجود، مجموعه ای از دستورها را در آن خواهید یافت که می تواند تشکیل دهنده یک عادت غذایی خوب و سالم برای فرزندان شما باشد.

پاملا کلارک

سر دبیر نشریه



Clarc . Pamela

کلارک ، پاملا

غذای خوب برای کودک / (تهیه و تنظیم و نظارت پاملا کلارک)،

مترجم و ویراستار: بهناز پیاده.

تهران پیک گل واژه ۱۳۸۴

۱۱۶ص (مصور(رنگی) ، جدول (مجموعه کتابهای آموزش آشپزی کدبانو)

ISBN: 964-8834-02-4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان به انگلیسی: Good food cookbook

۱- آشپزی برای کودک. ۲- غذای کودک. ۳- دستورالعملهای آشپزی

الف. پیاده، بهناز ، مترجم و ویراستار. ب. عنوان:

۶۴۱/۵۶۲۲

TX۷۴۰ / ک ۸۶۴۴

۱۳۸۴

۸۴-۲۸۷۰

کتابخانه ملی ایران

Good food



انتشارات پیک گل واژه

عنوان: مجموعه کتابهای آموزش آشپزی
غذای خوب برای کودک

ناشر: انتشارات پیک گل واژه

مترجم: بهناز پیاده

ویراستار: بهناز پیاده

سرپرست گروه مترجمان: حمید بلوچ

حروف چینی: ناهید غفوری حقیقی - مریم نجمی شاد

گرافیک: مهدی و رسول جوکاری-لیلا سادات ضیغمی

صفحه آرانی: احمد جوکاری - منصوره علیرضایی

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نقش ایران ۷۷۹۱ ۹۳ ۴۴

لیتوگرافی: پانیز

نظارت فنی: بزرگمهر ناصری

شابک: ۹۶۴-۸۸۳۴-۰۲-۴

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

ISBN: 964-8834-02-4

نوبت چاپ: اول

نشانی فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب

خیابان فروردین - فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه

تلفن: ۶۶۴۱ ۹۰ ۵۵ - ۶۶۴۶ ۴۳ ۵۱

Email: info@paykgolvajeh.com

با تشکر از:

غلامرضا ملکی - داوود رحیمی نژاد مختار مولاقلی

سید علی موسوی - محمدحسین دانش آرا

باقر گلچین

و تمامی کارکنان موسسه چاپ نقش ایران

تمامی مطالب این کتاب تحت نظارت علمی
کارشناس غذایی موسسه کتب آشپزی
هفتگی زنان استرالیایی می باشد.

کلیه حقوق این کتاب محفوظ و هر گونه
برداشت از آن ممنوع می باشد.

علم تغذیه ریشه در روزگاران قدیم دارد و از گذشته های بسیار دور مورد توجه مردم قرار داشته است.

انسانها در سرزمین های مختلف جهان از دیر باز به موضوع خورد و خوراک و تغذیه خود توجه داشته اند و از همین رو علم تغذیه یکی از مهمترین شاخه های علم پزشکی محسوب می شود. خردمندان و کارشناسان در اقصی نقاط جهان همواره به موضوع تغذیه و بهداشت اندیشیده اند و حکما و دانشمندان سرزمین ما، ایران، نیز در این زمینه گام های موثری را برداشته اند. از سالها پیش اصول مهم بهداشت تغذیه مورد توجه مردم فهیم قرار گرفته است و مترجمان و نویسندگان با ترجمه و نگارش آثار ارزشمندی در زمینه آشپزی و تغذیه، مطالب مهمی را در ارتباط با فواید و مضرات تغذیه سنتی به ما یادآور شده اند و همچنین جدیدترین اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح و بهداشتی را در اختیار ما قرار داده اند.

اکنون می دانیم که نان های سبوس دار خیلی بهتر از سایر نان ها هستند و یا مصرف زیاده از حد مواد سرخ کرده بهداشتی نیست. اما دانستن این توصیه های غذایی یک وجه قضیه است، موضوع مهم تر بکارگیری آنها و کنار گذاشتن عادت های نامناسب قدیمی است. باید تلاش کنیم که به طبیعت نزدیک شویم و از مواهب آن لذت ببریم. باید دانش خود را در زمینه خواص مواد خوراکی و نحوه مصرف صحیح آنها افزایش دهیم و به دنبال غذاهای سالم و بهداشتی باشیم تا زندگی شادابتری داشته باشیم. کتابی که پیش رو دارید با همین هدف تنظیم یافته است که شما را در راه رسیدن به بدنی سالم و تندرست یاری کند. غذاهایی که در این کتاب ارائه شده است همگی با رعایت اصول بهداشتی تنظیم و طراحی شده اند.

کارشناسان و طراحان این غذاها بیش از ۵۰ سال است که در زمینه تغذیه و آشپزی فعالیت و تحقیق می کنند و موفقیت آنها در عمل به اثبات رسیده است. همه این دستور العمل های غذایی در آزمایشگاه های مجهز آشپزی مورد آزمایش قرار گرفته است و میزان خواص و انرژی تک تک غذاها محاسبه شده است. این غذاها علاوه بر بهداشتی و سالم بودن، واقعا خوشمزه و خوش طعم هستند و همه افراد به آسانی می توانند آنها را درست کنند. بنابراین امیدواریم با درست کردن غذاهای مندرج در این کتاب، علاوه بر ایجاد تنوع غذایی در برنامه آشپزی خود، از طعم و مزه آنها نیز لذت ببرید و ما نیز توانسته باشیم گامی اگر چه کوتاه در راه شادابی و تندرستی بیشتر شما برداشته باشیم.

