

برنامه های درسی آموزش تغذیه

برای مدارس ابتدایی

مهندس الهه مرادی

سرشناسه	مرادی، الهه، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	برنامه‌های درسی آموزش تغذیه برای مدارس ابتدایی/ الهه مرادی.
مشخصات نشر	مشهد: انتشارات مرنديز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري	۴-۷ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	978-600-106-741-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	کتابنامه: ص. [۲۰۵] - ۲۰۷.
موضوع	شاگردان ابتدایی -- ایران -- تغذیه
موضوع	School children -- Iran -- Nutrition
موضوع	تغذیه -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	(Nutrition -- Iran -- Study and teaching (Elementary
موضوع	کودکان -- ایران -- تغذیه -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	(Children -- Nutrition -- Iran -- Study and teaching (Elementary
موضوع	شاگردان ابتدایی -- ایران -- بهداشت
موضوع	School children -- Iran -- Health and hygiene
رده بندی کنگره	LB۳۴۰۹
رده بندی دیویی	۳۷۱/۷۱۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۲۷۳۲۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



برنامه‌های درسی آموزش تقدیه برای مدارس ابتدایی

نویسنده: الهه مرادی

با همکاری پژوهش‌سرای دانش آموزی

چاپ: دقت / نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۴۷۱-۹

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است و هر گونه چاپ و تکثیر از محتوای این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.
متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۸۵,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۱	بخش اول: انتخاب غذاها و میان وعده های مغذی.....
۱۳	فصل اول: شش گروه اصلی غذایی.....
۱۴	استاندارد ۱.....
۶۰	استاندارد ۲.....
۱۱۰	استاندارد ۳.....
۱۴۸	فصل دوم: رژیم غذایی و کنترل سهم.....
۱۴۸	استاندارد ۲.....
۱۵۹	استاندارد ۳.....
۱۶۹	استاندارد ۴.....
۱۸۴	فصل سوم: میان وعده های سالم.....
۱۸۵	استاندارد ۲.....
۱۹۹	استاندارد ۳.....
۲۱۸	استاندارد ۴.....
۲۳۹	بخش دوم: خرید غذاها و میان وعده های سالم.....
۲۴۱	فصل اول: خواندن برچسب مواد غذایی.....
۲۴۱	استاندارد ۲.....
۲۶۴	استاندارد ۳.....
۲۸۴	استاندارد ۴.....
۳۰۵	بخش سوم: عادت های خوب سلامتی.....
۳۰۷	فصل اول فعالیت فیزیکی.....
۳۰۷	استاندارد ۳.....

۳۱۳.....	استاندارد ۴.....
۳۱۹.....	استاندارد ۵.....
۳۲۴.....	فصل دوم: مدرسه و باغ خانگی.....
۳۲۴.....	استاندارد ۳.....
۳۲۸.....	استاندارد ۴.....
۳۳۲.....	استاندارد ۵.....
۳۳۷.....	بخش چهارم: ایمنی و بهداشت مواد غذایی.....
۳۳۹.....	فصل اول: ایمنی و بهداشت مواد غذایی.....
۳۳۹.....	استاندارد ۳.....
۳۴۶.....	استاندارد ۴.....
۳۵۴.....	استاندارد ۵.....
۳۶۲.....	فصل دوم: روشهای پخت و پز.....
۳۶۲.....	استاندارد ۳.....
۳۷۳.....	استاندارد ۴.....
۳۸۶.....	استاندارد ۵.....
۴۰۵.....	فهرست منابع.....

پیشگفتار

در اکثر کشورهای دنیا رژیم‌های غذایی با کالری بالا، غذاهای با مواد مغذی کم با مقادیر کمی سبزیجات و میوه‌ها، تناقضی از چاقی و سوء تغذیه ایجاد کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است که تغذیه سالم و ایجاد سبک زندگی از سنین پایین شروع می‌شود و رفتارهایی که در آن مرحله آموخته می‌شود، تأثیر پایداری دارد. بنابراین آموزش دانش‌آموزان و تشویق عادات سالم برای آنها در طول زندگی بسیار مفید خواهد بود. یافته‌های مطالعات مختلف نشان می‌دهند که تغییرات منوی برنامه ناهار مدرسه دانش تغذیه را بهبود نمی‌بخشد، بلکه باید همراه با نوعی از آموزش تغذیه ارائه شود. بنابراین، نیاز به آموزش تغذیه در مدارس جزء تغییر نگرش‌های ناسالم است. این امر باعث ایجاد انگیزه در کودکان برای ایجاد شیوه‌های غذایی سالم و آموزش مهارت‌های مثبت می‌شود، تا از این طریق ابزارهایی برای تحقق اهداف تغذیه‌ای خود داشته باشند.