

مشارکت فرزندان در آشپزخانه و اهمیت تغذیه سالم

www.ketab.ir

گردآوری و ترجمه:
آزاده سادات معالج

سرشناسه : معالج، آزاده سادات، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور : مشارکت فرزندان در آشپزخانه و اهمیت تغذیه سالم /
گردآوری و ترجمه: آزاده سادات معالج
مشخصات نشر : تهران: دستان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۵۵ ص.
شابک : 978-600-297-161-6

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع : کودکان -- تغذیه Children--Nutrition
موضوع : غذای کودک Baby foods
موضوع : آشپزی -- راهنمای آموزشی
موضوع : Cooking--Study and teaching
موضوع : کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی
موضوع : Children--Life skills guides
رده بندی کنگره : RJ ۲۰۶
رده بندی دیویی : ۶۴۹۳
شماره کتابشناسی : ۶۳۱۱۴۰



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۱۴۶، تلفن: ۶۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: مشارکت فرزندان در آشپزخانه و اهمیت تغذیه سالم
گردآوری و ترجمه: آزاده سادات معالج
چاپ اول: ۱۴۰۰ - شمارگان: ۲۰۰ نسخه - چاپ: شریف

واژه نگار و صفحه آرا: معصومه نوروزی

ISBN: 978-600-297-161-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۱۶۱-۶

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۷.....	تجربه آشپزی به همراه کودکان
۸.....	چرا باید با فرزندان آشپزی کنید و چگونه این کار را شروع کنید
۱۰.....	چرا در کنار هم و باهم آشپزی کنید؟
۱۵.....	برای شروع چه چیزی نیاز دارید
۱۸.....	چه چیزی بپزید؟
۱۹.....	مسئولیت و وظایف مورد علاقه کودکان در آشپزخانه
۲۲.....	چند دستور غذای ساده برای مشارکت کودکان در آشپزی و تشویق آنها به تغذیه سالم
۲۵.....	از موانع متداول پرهیز کنید
۲۸.....	اقدام دو دقیقه‌ای برای پدر و مادرها
۲۸.....	طرح اقدام دراز مدت برای والدین
۳۰.....	از دیگر فواید مشارکت کودکان در مراحل آشپزی
۳۱.....	مقدمات کار و چگونگی آماده‌سازی غذا را تغییر دهید
۳۲.....	خودتان الگوی خوبی باشید!

مقدمه

پدر و مادر بودن با آنکه چالشی بسیار بزرگ است، می‌تواند لذت بخش‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین تجربه زندگی هر انسانی باشد.

پدر و مادر بودن بیشتر به یک هنر شبیه است تا یک علم محض. هدف علم محض رسیدن به جواب و نتیجه‌ای است که بتواند بارها و بارها تکرار شود، اما هنر:

- ارتباط برقرار کردن و گفتگو کردن.
- بیان صحیح و عمیق احساسات و ایده‌هاست.
- که البته منحصر به فرد بوده، در هر کسی ویژگی‌های خاص خود را دارد.

پدر و مادر بودن فرآیند دستیابی به راه‌حل خلاقانه و ابتکار عمل است و نه رسیدن به یک راه‌حل قطعی برای همه شرایط.

البته این راه همواره با سختی‌ها و چالش‌های زیاد روبرو خواهد بود و ما پدر و مادرها همواره نیازمند کسب دانش، تجربه و مهارت بیشتر و بیشتر، برای رویارویی با این چالش‌ها هستیم.