

تغذیه کاربردی برای کودکان و نوجوانان

نسرین امیدوار، آزاده امین پور

کودکیاری

طراحی جلد: علیرضا طاهرنجمی
طراحی صفحات داخلی و
آماده‌سازی تصاویر: فاطمه تقی
نظارت بر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: آمیتیس
چاپ و صحافی: خاشع

مدیر فنی تولید: فرید مصلحی
مسئول واحد حروفچینی: زهره امینی
حروفچینی و صفحه‌بندی: اعظم توکلی
نمونه‌خوان: مهدیه‌السادات عامل‌ابراهیمی

تغذیه کاربردی برای کودکان و نوجوانان

مؤلفان: نسرین امیدوار، آزاده امین‌پور
کارشناس برنامه‌ریزی درسی و نظارت بر تالیف: ابراهیم آزاد
ویراستار زبانی، صوری: مهدیه‌السادات عامل‌ابراهیمی
ناشر: انتشارات فاطمی

چاپ اول، ۱۳۹۱
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۸-۶۶۶-۱
ISBN 978-964-318-666-1

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت: ۴۰۰۰ تومان

■ کلیه حقوق این اثر برای انتشارات فاطمی محفوظ است. تکثیر، انتشار و ذخیره‌سازی تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل (چاپی، الکترونیکی و ...) و با هر هدف بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل پیگرد است.

انتشارات فاطمی تهران، میدان دکتر فاطمی، خیابان جویبار، خیابان میرهادی،
شماره ۱۴، کدپستی ۱۴۱۵۸۸۴۷۴۱، تلفن: ۸۹۴۵۵۴۵ (۲۰ خط)
www.fatemi.ir • info@fatemi.ir



امیدوار، نسرین	تغذیه کاربردی برای کودکان و نوجوانان / مؤلفان: نسرین امیدوار، آزاده امین‌پور، ۱۳۳۰ - تهران: فاطمی، ۱۳۹۱.
هشت، ۱۰۰ ص: مصور، جدول، نمودار.	ISBN 978-964-318-666-1
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.	۱. کودکان - - تغذیه. ۲. نوجوانان - - تغذیه.
۷/۱۷۷۰۶/۲۰۰۶ R.J	۶۹۱/۳
۱۳۹۰	۲۴۶۳۳۰۱
کتابخانه ملی ایران	

فهرست

پنج

هفت

پیش‌گفتار ناشر

پیش‌گفتار مؤلفان

فصل ۱. رشد و نمو از یک سالگی تا پایان نوجوانی و نیازهای تغذیه‌ای



۱-۱ مقدمه

۲-۱ دوران کودکی: سال‌های پیش از دبستان

۳-۱ سنین دبستان و پیش از بلوغ

۴-۱ سنین نوجوانی و بلوغ

فصل ۲. تن‌سنجی در کودکان و نوجوانان



۱-۲ مقدمه

۲-۲ روش‌ها و ابزارهای تن‌سنجی

۳-۲ استانداردها و شاخص‌های ارزیابی رشد کودکان

فصل ۳. ارزیابی مصرف غذا در کودکان و نوجوانان



۱-۳ مقدمه

۲-۳ روش‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری میزان مصرف غذا

۳-۳ ملاحظات بررسی مصرف غذا در کودکان و نوجوانان

۴-۳ تجزیه و تحلیل داده‌های مصرف غذا

۵-۳ استانداردها و مقادیر توصیه شده مصرف غذا و مواد مغذی

فصل ۴. ارزیابی علائم جسمی سوءتغذیه



۶۵

۱-۴ مقدمه

۶۶

۲-۴ سوءتغذیه انرژی - پروتئین

۶۶

۳-۴ اضافه وزن و چاقی

۷۳

۴-۴ کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی

۷۵

فصل ۵. اصول برنامه‌ریزی و مداخله تغذیه‌ای



۸۷

۱-۵ مقدمه

۸۸

۲-۵ طراحی یک برنامه یا مداخله تغذیه‌ای

۸۹

۳-۵ استراتژی‌ها (راهبردها)ی مداخله تغذیه‌ای

۹۱

۴-۵ مداخله طراحی یک برنامه آموزش تغذیه

۹۲

۵-۵ برنامه‌های تغذیه‌ای جاری برای کودکان و نوجوانان کشور

۹۴

منابع

۹۹

برای مطالعه بیشتر

۱۰۰

پیش‌گفتار ناشر

انتشار کتاب‌های معتبر دانشگاهی از دیرباز مورد توجه انتشارات فاطمی بوده است، اما اخیراً این مؤسسه با رویکردی جدید و متناسب با تغییرات در دنیای نوین، طرح توسعه کتاب‌های دانشگاهی را در برنامه انتشاراتی خود قرار داده است. این برنامه از یکسو، متأثر از پیشرفت‌ها و نوآوری‌هایی است که در سطح بین‌الملل در زمینه‌های آموزش علوم، فناوری و دنیای کار رخ داده است و از سوی دیگر، متناسب با نیازهایی است که در جامعه دانشگاهی کشور براساس رشد و توسعه سال‌های اخیر به لحاظ کمی و کیفی پدید آمده است.

یکی از این نیازها، گسترش رشته‌های مهارتی و کاربردی در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و توجه به صلاحیت‌های حرفه‌ای در آموزش‌های عالی، به ویژه در مقطع کاردانی، است. اهمیت به سزای این آموزش‌ها در افزایش بهره‌وری در نیروی انسانی آموزش‌دیده برای اهل نظر پوشیده نیست و قصد نداریم به آن پردازیم؛ اما آنچه مایلیم به عنوان ناشر به آن اشاره کنیم فقدان کتاب‌های آموزشی مناسب، خاصه کتاب‌های تألیفی، برای دانشجویان این رشته‌ها است.

انتشارات فاطمی براساس برنامه یادشده تصمیم گرفته است کتاب‌های آموزشی مورد نیاز را متناسب با گرایش‌های تحصیلی این رشته‌ها تهیه و منتشر کند و در گام نخست، تولید کتاب‌های رشته‌های مختلف «مهارتی و کاربردی» را در دستور کار خود قرار داده است.

مطالعات جامع تألیف کتاب‌های درسی رشته‌های مهارتی و کاربردی در انتشارات فاطمی از مهرماه ۸۵ شروع شد و دو سال به طول انجامید که حاصل آن تدوین استانداردهایی برای تألیف، بررسی و تصویب محتوا، داوری، ارزشیابی و انتخاب مؤلف است که می‌تواند مورد استفاده دیگران نیز قرار گیرد.

این کتاب‌ها براساس سرفصل‌های مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و توسط استادان خبره

و حرفه‌ای تألیف شده‌اند که سالیان درازی از عمر خویش را صرف این آموزش‌ها کرده‌اند. از این‌رو، این کتاب‌ها نه فقط برای دانشجویان آموزشکده‌های فنی و حرفه‌ای بلکه برای دانشجویان دانشگاه‌های جامع علمی-کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی و سایر مؤسسات آموزش عالی نیز قابل استفاده‌اند. بسیاری از عناوین و موضوعات این کتاب‌ها برای نخستین بار است که در کشور منتشر شده‌اند و پیش از این، کتاب درسی به زبان فارسی در این زمینه وجود نداشته است. از طرف دیگر، با توجه به ماهیت «مهارت محوری» و «کاربردی» بودن این کتاب‌ها، سایر علاقه‌مندان به کسب مهارت‌های تخصصی نیز آنها را سودمند خواهند یافت.

www.ketab.ir

پیش‌گفتار مؤلفان

دانش امروز اهمیت تعیینه را که یکی از ارکان زندگی سالم و از عوامل مهم در پیشگیری از بیماری‌های مزمن است بیان می‌کند. تغییر شیوه زندگی و از جمله رفتارهای تغذیه‌ای، نیازمند کسب دانش و مهارت در مورد تغذیه سالم و چگونگی اجرای آن در برنامه‌های روزمره زندگی است. در شرایط مطلوب انتظار می‌رود که رفتارهای مناسب از سنین کودکی آموخته و نهادینه شوند، زیرا نشان داده شده است که تغذیه، رشد مناسب و تجربه و فراگیری رفتارهای تغذیه‌ای سالم در این دوران تضمینی بر سلامت جسمی و شیوه سالم زیستن در دوره‌های بعدی زندگی است. برای دستیابی به این مهم، لازم است کسانی که در تربیت، آموزش و ارائه خدمات در مراحل مختلف رشد انسان، از کودکی تا پایان نوجوانی نقش دارند، با مفاهیم و روش‌های تغذیه سالم به صورت کاربردی آشنا باشند.

کتاب تغذیه کاربردی، با این هدف نگاشته شده است تا به شکلی ساده و کاربردی اساسی‌ترین مفاهیم مورد نیاز دست‌اندرکاران مراقبت از کودکان را معرفی کند. در حوزه تغذیه به زبان فارسی، منابع محدودی با این نگاه در دسترس است. در کنار مطالب نظری، تمرین‌های هر فصل، به منظور تشویق فراگیران به اجرایی کردن فراگرفته‌هایشان ارائه شده است. کتاب را دو نفر از متخصصان تغذیه کشور، با تکیه بر بیش از بیست سال تجربه کار تألیف کرده‌اند. کتاب شامل پنج فصل است. در فصل اول مفاهیم پایه در مورد تغذیه و نیازهای تغذیه‌ای از تولد تا پایان نوجوانی به اجمال معرفی شده است. چهار فصل بعدی مهارت‌های مورد نیاز پایه را در مراقبت‌های تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان معرفی می‌کند.

با قدردانی از ناشر این کتاب، انتشارات فاطمی، که امکان عرضه این کتاب را فراهم کرد، امید است مطالب کتاب مورد استفاده مؤثر دست‌اندرکاران مراقبت کودک از جمله مادران، پدران و مربیان و خدمه بهداشتی قرار گیرد. مؤلفان در انتظار هر گونه پیشنهاد و نظر اصلاحی خوانندگان کتاب هستند تا در چاپ‌های بعدی درصدد رفع آن برآیند.