

نام خدا

مکانیسم:	نام خدا
تئوری:	۹۷۷
دستاورد:	۲۰۷
نحوه:	نام خدا
دستاورد:	۷۲۸ - ۷۲۹ - ۷ - ۷
دستاورد:	دولما: لیسا ۱۷۴ : ۳۷۷
دستاورد:	آفرازهای انسانی - انسان
دستاورد:	خوبی
دستاورد:	گلیدهای تربیت کودکان
دستاورد:	۱۷۷
دستاورد:	۱۷۷
دستاورد:	۷۱۷۹
دستاورد:	۷۶۷۶ - ۷۷

بهترین کلیدهای

تفذیه

برای کودک و نوجوان

ردیف	دستاورد	معنی	دستاورد	معنی
۳۱	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل ششم
۳۲	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل هفتم
۳۳	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل هشتم
۳۴	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۳۵	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۳۶	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۳۷	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۳۸	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۳۹	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۰	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۱	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۲	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۳	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۴	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۵	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۶	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۷	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۸	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم
۴۹	دستاورد	نیو پرینسپل کوک	دستاورد	فصل نهم

دکتر کارولین ای. مور

دکتر روبرت شولمن

می می کر

شماره: ۱۷۷ - ۷ - ۷ - ۲ - ۲ - ۳ - ۳ - ۳ - ۳ - ۳ - ۳

ترجمه: دکتر جواد میدانی

سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران

فشار میانی ۷۵۰ - تصحیح

۵۸	اس رسول و میانی دالتش تغذیه کودکان نیمه کم رشدیه و لوهجه فیلیو	
۵۹	پنجم سی و سوم بعد از ۱۷	رنندیده و کارکرده شنیده بیرونیه و تابه و لوهجه
۶۰	چهارم سی و چهارم بعد از ۱۷	بروتینیه و ملتفه و لوهجه بیفا
۶۱	پنجم سی و پنجم بعد از ۱۷	کربوهیدراتیه و منعمر لوهجه
۶۲	چهارم سی و ششم بعد از ۱۷	جزیره ای و روچی و منعمر لوهجه
۶۳	کلسترول در زمان عالی بعد از ۱۷	کلسترول در زمان عالی
<hr/>		
۶۴	۱۵	مقدمه ناشر سی و پنجم
۶۵	۱۵	الهیاع ای و قیمه ای و کلسترول ای و لوهجه
۶۶	۱۵	کلسترول ای و کلسترول ای و لوهجه
<hr/>		
تنظیم رژیم غذایی کودک و برنامه خرید مواد غذایی سالم		
۱۱	۱۱	فصل یکم اصول کلی برای تغذیه سالم
۱۲	۱۲	فصل دوم برنامه غذایی متعدد و تنقلات سالم
۱۳	۱۳	فصل سوم انتخاب بهترینها در تغذیه
۱۷	۱۷	فصل چهارم درباره غذاهای آماده
۲۱	۲۱	فصل پنجم خواندن برچسب قوطیهای کنسرو و کمپوت
<hr/>		
تغذیه و رشد و تکامل کودک		
۳۱	۳۱	فصل ششم رشد کودک
۳۷	۳۷	فصل هفتم راهنمای تغذیه کودک قبل از دبستان
۴۱	۴۱	فصل هشتم راهنمای تغذیه کودکان دبستانی
۴۵	۴۵	فصل نهم راهنمای تغذیه نوجوانان
۵۰	۵۰	فصل دهم برنامه تغذیه مدارس
۵۲	۵۲	فصل یازدهم درباره تغذیه کودکان بهانه‌گیر
<hr/>		
تأمین سلامت کودک از تولد تا بلوغ		
۵۶	۵۶	فصل دوازدهم میزان کلسترول خون و تصلب شرایین
۵۹	۵۹	فصل سیزدهم فشار خون بالا

بیمه پریلز لامانه لذتمنش علیق لشه ملکه فیضیه لمه لذلک لایه بینه سفیده نهاده

ستیسی بیمه لعنه لجه راهبردیه نهاده ملکه نیویش علیق عرضه

دستل اوله سفع رفعه عالمه لجه سلکه غاری لشیه و بجهن افته فله عیمه لجه نیش

اصول کلی برای تغذیه سالم

بسیاری از بیماریهای دوره بلوغ و سنین بالاتر با تغذیه سالم قابل درمان یا پیشگیری هستند. از این رو، والدین باید روش تغذیه سالم را از او ان کودکی به فرزندان خود بیاموزند. شمامی توانید هنگام صرف صبحانه، ناهار و شام، با فراهم کردن فضای آرام و محیطی شاد، به فرزندان خود یاری کنید تا غذایشان را خوب بخورند. با خواندن فصلهای هفت تانه و استفاده از راهنماییهای آن درباره گروههای مختلف غذایی، در این امر موفقتر خواهید بود و رژیم غذایی متعادلی برای فرزندان خود آماده خواهید کرد. با استفاده از این رژیم غذایی متعادل، رشد و تکامل طبیعی فرزنداتتان تامین خواهد شد.

برای دستیابی به یک رژیم غذایی متعادل، بهتر است نکات زیر را به کار بندید:

- کودکان باید از رژیم غذایی متنوعی استفاده کنند تا انرژی و مواد مغذی لازم را برای رشد و شادابی خود به دست آورند.
- چربی و روغن مصرفی در رژیم غذایی، نباید از ۳۰ درصد انرژی کل رژیم غذایی تجاوز کند.
- فقط ۵ درصد از انرژی کل رژیم غذایی باید از خوردن چربیهای اشباع تامین شود.
- ده درصد از انرژی کل رژیم غذایی باید از مصرف روغنهای غیر اشباع با یک پیوند دوگانه* و ده درصد نیز از روغنهای غیر اشباع با چند پیوند دوگانه به دست آید.
- کلسیترول مصرفی نباید از ۳۰۰ میلی گرم در روز تجاوز کند.
- کودکان باید بیشتر از کربوهیدراتهای کمپلکس^۱ یعنی مواد نشاسته‌ای استفاده کنند.