

## فهرست مطالب

- | ایده‌های بازی با غذا                                       |   |
|--|---|
| ۱- تمرکز..... ۱  | ۱۳- ببینید ما چطور بزرگ شدیم..... ۵                 |
| ۲- مقایسه اندازه..... ۱                                    | ۱۴- نظام تهیه و مصرف غذا..... ۵                     |
| ۳- رنگ..... ۱  | ۱۵- درباره شیر و تخم مرغ با کودکان صحبت کنید..... ۵ |
| ۴- درپوش..... ۱  | ۱۶- غذا از چه راهی بدست می‌آید؟..... ۵              |
| ۵- تنوع:..... ۱  | ۱۷- بازی جذاب "مغازه‌دار بازی" یا فروشندگی..... ۶   |
| ۶- آیا میتوان رنگ را چشید؟.... ۲                           | ۱۸- پازل..... ۶                                     |
| ۷- غذاها چه شکلی هستند؟..... ۲                             | ۱۹- تهیه بُرد مخصوص کودکان..... ۶                   |
| ۸- رایحه (بو)..... ۲                                       | ۲۰- تمرین "باغداری"..... ۷                          |
| ۹- آموزش مهارت‌های ریختن و اندازه گیری..... ۳              | ۲۱- غلات..... ۷                                     |
| ۱۰- باغچه خانگی..... ۳                                     | ۲۲- بازی دلنشین "رستوران داری"..... ۸               |
| ۱۱- آزمایش همراه با شرایط رشد..... ۳                       | ۲۳- حالات مختلف آب..... ۸                           |
| ۱۲- فعالیت‌های بیشتری که می‌شود با گیاهان انجام داد..... ۴ | ۲۴- پرورش آووکادو..... ۸                            |
| شعر شاد گیاه کاشتن..... ۴                                  | ۲۵- بازی قابلمه سوپ..... ۹                          |

## فهرست مطالب

۳۹- پودینگ مخلوط ..... ۱۶

۴۰- یخ‌مک گلابی ..... ۱۶

۴۱- سالاد عروسکی ..... ۱۷

۴۲- نان فرانسوی ..... ۱۷

۴۳- خلاقیت با بیسکویت‌های

ترد ..... ۱۸

۴۴- چوب شور خلاقانه ..... ۱۸

فعالیت‌های مربوط به رژیم

غذایی

۴۵- پیتزای ساده ..... ۱۹

۴۶- دیپ مقوی ..... ۱۹

۴۷- حوموس ..... ۱۹

۴۸- دیپ میوه‌ای ..... ۲۰

۴۹- دسته‌بندی خانواده

غذایی ..... ۲۰

۵۰- خانواده غذایی ..... ۲۰

۵۱- شعر سبزیجات و میوه‌ها. ۲۱

دستور پخت غذا

۲۶- پودینگ مخصوص سفر ... ۱۰

۲۷- تبوله ..... ۱۱

تزیین کردن ..... ۱۱

۲۸- پنکیک سیب زمینی ..... ۱۲

۲۹- نان کدو سبز ..... ۱۲

۳۰- مافین کدو سبز ..... ۱۳

۳۱- پودینگ ذرت هندی ..... ۱۳

۳۲- دیلی دیپ (Dilly Dip) و

سبزیجات تازه ..... ۱۳

دیپ (Dip) ..... ۱۳

۳۳- سوپ گازپاچو ..... ۱۴

۳۴- ترتیلا ذرت ..... ۱۴

۳۵- ترتیلا گندم ..... ۱۴

۳۶- سالاد ماکارونی ..... ۱۵

۳۷- بیف بوریتو ..... ۱۵

۳۸- گرانولا خانگی ..... ۱۵

## فهرست مطالب

- چرا میوه و سبزیجات ..... ۲۲
- می خوریم؟ ..... ۲۲
- ۵۲- ساخت انسان با ظرف‌های بسته‌بندی غذاها ..... ۲۲
- ۵۳- استفاده بیشتر بُرد مخصوص فعالیت‌های کودکان ..... ۲۳
- ۵۴- غذای سیار ..... ۲۳
- ۵۵- بازی هم زدن درون قابلمه ..... ۲۳
- ۵۶- نمایش عروسکی ..... ۲۳
- ۵۷- بازی لی لی به سوی سلامتی ..... ۲۴
- ۵۸- سفرهای علمی میدانی .... ۲۵
- ۵۹- یافتن گنج، شکار غذای تازه ..... ۲۵
- ۶۰- من چه غذایی هستم؟ ..... ۲۵
- ۶۱- جدول نام و خانواده غذاها ..... ۲۵
- ۶۲- صید غذاها ..... ۲۶
- ۶۳- مسابقه جابجایی با قاشق ۲۶
- ۶۴- درس‌های تغذیه ..... ۲۶
- ۶۵- بازی پرسش درباره خانواده غذایی ..... ۲۶
- ۶۶- بازی مزه کردن یک سبزی جدید ..... ۲۷
- دستور پخت غذا**
- ۶۷- دیپ اسفناج شگفت انگیز ..... ۲۸
- ۶۸- ماست میوه ای ..... ۲۸
- ۶۹- سالاد پرتقال ..... ۲۸
- ۷۰- بیسکویت گندم پنیر ..... ۲۸
- ۷۱- دسر مخصوص موزی ..... ۲۹
- ۷۲- پوره سیب خانگی ..... ۲۹
- ۷۳- پودینگ برنج ..... ۲۹
- ۷۴- بیسکویت وافل برفی ..... ۳۰
- ۷۵- سالاد ماکارونی ..... ۳۰

## فهرست مطالب

- ۷۶- نوشیدنی ترکیبی مخصوص (آمبروسیا)..... ۳۰
- فعالیت‌های مربوط به حس کردن
- ۷۷- به کودکان آموزش دهید غذاهای سالم بخورند ..... ۳۲
- ۷۷- رنگین کمان سبزیجات ... ۳۲
- ۷۸- هم زدن خوراکی‌ها با دست ..... ۳۳
- ۷۹- بشنوید..... ۳۳
- ۸۰- بچشید..... ۳۳
- ۸۱- ببوید..... ۳۴
- ۸۲- حس کنید..... ۳۴
- ۸۳- غذای مورد علاقه خانواده ۳۵
- ۸۴- صحبت در سر میز..... ۳۵
- ۸۵- بیرون آوردن محتویات کدو تنبل با قاشق..... ۳۵
- ۸۶- خوراکی‌های انگشتی..... ۳۵
- ۸۷- چقدر هویج دوست دارید؟..... ۳۶
- ۸۸- لمس و اندازه کردن..... ۳۶
- ۸۹- ادویه‌جات..... ۳۶
- ۹۰- پختن یعنی ایجاد تغییر در غذا..... ۳۶
- ۹۱- اطلاعاتی درباره دما..... ۳۷
- ۹۲- سرو غذا با رنگ‌های مختلف..... ۳۷
- ۹۳- رنگ‌های طبیعی..... ۳۷
- درس تغذیه..... ۳۷
- ۹۴- مغازه بازی..... ۳۸
- یاوران خواربارها..... ۳۸
- بحث درباره غذای مورد علاقه..... ۳۸
- ۹۵- حدس زدن خوراکی..... ۳۸
- گونه‌های مختلف سیب زمینی ۳۸
- ۹۶- بدن چگونه رشد می‌کند؟..... ۳۹

## فهرست مطالب

- غذا باعث رشد بدن می‌شود..... ۳۹
- حیوانات هم رشد می‌کنند..... ۳۹
- ۹۷- حلقه‌های سیب خشک.... ۴۰
- ۹۸- آلاسکا بستنی..... ۴۰
- ۹۹- لواشک..... ۴۱
- ۱۰۰- تکه هویج‌های شیرین و خوشمزه..... ۴۱
- ۱۰۱- ساندویچ اتو پز..... ۴۱
- ۱۰۲- دایره‌ها..... ۴۲
- ۱۰۳- نوشیدنی گلاسه بنفش. ۴۲
- ۱۰۴- تخم مرغ طلایی
- ژلاتینی..... ۴۲
- ۱۰۵- تخم مرغ بنفش..... ۴۳
- ۱۰۶- شیرینی مافین..... ۴۴
- مافین میوه‌ای..... ۴۵
- مافین سبوس دار..... ۴۵
- ۱۰۷- ماشین‌های ساخته شده از کرفس..... ۴۶
- ۱۰۸- کره بادام زمینی خانگی ۴۶
- ۱۰۹- ماست و هلو..... ۴۶
- ۱۱۰- نوشیدنی انگور..... ۴۷
- ۱۱۱- خوراک کرفس..... ۴۷
- ۱۱۲- هلو ترد..... ۴۷
- ۱۱۳- کلوچه‌های کرانچی
- کریتز..... ۴۸
- ۱۱۴- آلاسکا هندوانه..... ۴۹
- ۱۱۵- مغز آفتابگردان تُست .... ۵۰
- ۱۱۶- رولت بادام زمینی
- بوریتی..... ۵۰
- ۱۱۷- لعاب هویج..... ۵۱
- ۱۱۸- دیپ میوه‌ای..... ۵۱
- ۱۱۹- سوپ سبزیجات..... ۵۲
- ۱۲۰- بیسکوییت وافل منجد.. ۵۳

## نکاتی درباره رژیم غذایی

**هنگام تهیه و برنامه‌ریزی رژیم غذایی برای کودکان، به نکات زیر توجه کنید:**

هنگام تهیه و سرو غذا و میان وعده، نکاتی همچون خطر خفگی و آلرژی غذایی را در نظر بگیرید. با توجه به خطر خفگی در کودکان، به هنگام انتخاب غذا به اندازه، شکل و میزان سفتی آن توجه داشته باشید. از غذای خرد شده در تکه‌های بزرگ مثل هویج، غذاهای کوچک سفت مثل انگور، انواع توت‌ها و مغزها و غذاهای نرم و چسبناک مثل کره بادام زمینی باید در کودکان زیر یکسال خودداری شود. مهمترین عواملی باعث خطر خفگی در کودکان می‌شود شامل: هات داگ، گوشت، سوسیس، ماهی با استخوان، قاشق پر از کره بادام زمینی، پاپ کورن (ذرت بو داده)، چیپس، ناگت چوبی<sup>۱</sup>، کشمش، انگور کامل، هویج خام، میوه و سبزیجات همراه با پوست و پُفنبات‌ها<sup>۲</sup> می‌باشد. مطمئن شوید که غذا به تکه‌های کوچک (بزرگتر از ۱/۵ سانتیمتر نباشد) خرد، رنده یا ریز شوند. مطمئن شوید که کودکان هنگام غذا خوردن از نزدیک تحت نظارت شما قرار داشته باشند.

به کودکان زیر ۱۲ ماه عسل ندهید. عسل دارای هاگ‌هایی است که می‌تواند باعث مسمومیت غذایی (بوتولیسم) در شیرخواران شود. بعضی از کودکان نسبت به یک سری از غذاها حساسیت دارند. براساس اعلام انجمن متخصصین کودکان آمریکا ۹۰ درصد حساسیت غذایی کودکان مربوط به شیر، تخم مرغ، بادام زمینی، آجیل‌های درختی (مانند گردو)، ماهی، صدف، توت فرنگی، سویا، گندم و گلوتن<sup>۳</sup> می‌باشد. برای جلوگیری از خطرات احتمالی با دقت برچسب‌های مواد غذایی را مطالعه کنید و از والدین کودکان نسبت به حساسیت‌های غذایی احتمالی آن‌ها سوال کنید.

سلامت دندان یکی از نگرانی‌های والدین در خردسالان است و از اینرو باید توجه بسیار داشته باشید که غذاهای نشاسته دار، چسبناک و شیرین می‌توانند باعث پوسیدگی دندان‌های آنها شود. کودکان پس از هر وعده غذایی یا میان وعده به ویژه به هنگام مصرف چنین غذاهایی باید دندان‌های خود را مسواک بزنند.