



۷	پیشگفتار مترجمان
۹	مقدمه مؤلف
۱۱	پیشگفتار مؤلف
۱۵	بخش ۱: حقایق و نظریه‌ها
۱۷	فصل ۱: تغذیه سالم چیست؟
۳۵	فصل ۲: چگونه یاد می‌گیریم که غذای موردعلاقه‌مان را دوست بداریم؟
۴۹	فصل ۳: غذا برای ما چه معنی دارد و چه نقشی در زندگی ما دارد؟
۶۳	فصل ۴: چرا تغییر عادات غذایی دشوار است؟
۷۷	فصل ۵: اضافه‌وزن و چاقی: شیوع، پیامدها و علل
۹۵	فصل ۶: اضافه‌وزن و چاقی: پیشگیری و درمان
۱۰۵	فصل ۷: اختلالات خوردن: شیوع، پیامدها و علل
۱۲۵	فصل ۸: اختلالات خوردن: پیشگیری و درمان
۱۳۹	بخش ۲: حقایق و نکات
۱۴۱	فصل ۹: من وقت برای آشنایی ندارم
۱۵۹	فصل ۱۰: "فرزندم رژیم غذایی سالمی ندارد"
۱۷۱	فصل ۱۱: "فرزندم زیاد تلویزیون تماشا می‌کند"
۱۸۳	فصل ۱۲: فرزندم پرخوری می‌کند
۱۹۱	فصل ۱۳: فرزندم به اندازه کافی غذا نمی‌خورد
۲۰۱	فصل ۱۴: "فرزندم فکر می‌کند که چاق است"
۲۱۱	فصل ۱۵: نکات اصلی را بکار ببرید
۲۱۵	رفرنس‌ها
۲۱۹	واژه‌یاب



بنام آنکه جان را فکرت آموخت

کتابی که در پیش رو دارید برگردان فارسی کتاب "The Good Parenting Food Guide" نوشته جین اوگدن و از مجموعه کتب منتشر شده توسط انتشارات Wiley Blackwell است. ما عنوان "پرورش عادات غذایی صحیح در فرزندان، راهنمای والدین" را برای نسخه‌ی فارسی این کتاب برگزیدیم. این کتاب دو نیمه دارد. نیمه اول حقایق و نظریه‌ها را پوشش می‌دهد و نیمه دوم، نکات و حقایق را توصیف می‌کند.

تغذیه در دوران کودکی نقش بسیار مهمی در سلامت دوران کودکی و همچنین پس از آن دارد. نه تنها رشد جسمانی بلکه رشد و تکامل فکری و روانشناختی کودک به کمیت و کیفیت تغذیه‌ی او وابسته است. به علاوه، عادات غذایی که از دوره‌ی کودکی شکل می‌گیرند و استقرار می‌یابند با سلامت در دوران بزرگسالی و بروز بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط دارد. پرورش عادات غذایی سالم و صحیح در دوره‌ی کودکی جزء مهمی از مسئولیت‌ها و مهارت‌های فرزندپروری والدین و یکی از مسایل چالش‌برانگیز برای آنان است. مزاج‌های گوناگون، تفاوت‌های فردی، و از طرف دیگر عوامل محیط اجتماعی به ویژه تأثیرات رسانه‌ها دشواری و چالش کار را می‌افزاید. در این راستا کسب دانش و یادگیری مهارت‌های مورد نیاز برای ایفای شایسته‌ی این مسئولیت برای غلبه بر دشواری‌ها و چالش‌های بد غذایی در کودکان و پرورش عادات صحیح ماندگار، نه تنها مفید بلکه ضروری است.

فرزندپروری (پرورش کودک) فرایند تقویت و حمایت از پیشرفت فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و فکری فرزند از نوزادی تا بزرگسالی است. پرورش به جنبه‌های رشد و نمو و تربیت کودک منهای رابطه ژنتیکی با پدر و مادر توجه دارد. هر چند نقش پدر و مادر در فرزند پروری بسیار پررنگ است. اما والدین تنها افراد تأثیرگذار زندگی کودکان نیستند و عوامل محیطی بسیار دیگری نیز در این مورد نقش بازی می‌کنند. در این کتاب مؤلف به‌خوبی، با زبانی ساده و مثال‌ها و راه‌حل‌های کاربردی به بیان نقش فرزندپروری و تأثیر آن بر تغذیه فرزندان پرداخته است. بنابراین ما بر آن شدیم تا این کتاب ارزشمند را به فارسی برگردانیم تا راهنمایی برای والدین همچنین متخصصین و دانشجویان حوزه بهداشت باشد.

البته لازم به ذکر است که در برگردان فارسی کتاب سعی شد تا حداکثر وفاداری به متن اصلی حفظ شود ولی سلاست و روانی خواندن مطالب نیز مدنظر بوده است. امید داریم خوانندگان محترم نقص‌های احتمالی را به بزرگی خود بخشیده و ما را از نظرات ارزشمندشان برای اصلاح در چاپ‌های بعد بهره‌مند سازند.



تغذیه کودکان باید آسان باشد. گرسنگی یک محرک زیست‌شناختی اساسی است و غذا خوردن باید یک بخش آسان و سرگرم‌کننده زندگی خانوادگی باشد. اما اغلب این طور نیست. والدین پرمشغله‌اند، غذاها گران هستند و پخت‌وپز وقت‌گیر است، و حتی زمانی که شما موفق به آماده‌سازی غذا برای خانواده می‌شوید، کودکان به صورت تصادفی ممکن است اظهار علاقه‌مندی یا عدم تمایل کنند که به نظر می‌رسد از جایی منشأ نگرفته باشد. و بیشتر از همه، ما از چاقی و اختلالات خوردن هراس داریم. وقتی فرزندانمان غذای سالم را دوست ندارند، چگونه می‌توانیم فرزندانمان به سمت تغذیه سالم سوق دهیم؟ چطور می‌توانیم آن‌ها را بدون ابتلا به چاقی، بیشتر تغذیه کنیم؟ چطور می‌توانیم وزن طبیعی آن‌ها را حفظ کنیم در عین حال اختلال خوردن در آن‌ها ایجاد نشود؟ چطور می‌توانیم آن‌ها را فعال‌تر کنیم وقتی همه آنچه می‌خواهند این است که تلویزیون تماشا کنند یا با گوشی تلفن بازی کنند؟ و چه کاری می‌توانیم برای دختری که نسبت به وزن خود وسواس گرفته است، انجام دهیم؟

هدف این کتاب این است که مشخصات یک رژیم غذایی سالم را توصیف کند؛ و چگونگی دستیابی به چنین رژیمی را با کمترین زحمت و دردسر برای فرزندان شرح دهد. این کتاب برخی از مشکلاتی را که والدین هنگام تغذیه فرزندشان با آن روبرو می‌شوند را ذکر می‌نماید؛ و راهنمایی‌هایی را در مورد چگونگی غلبه بر این مشکلات بدون بدتر شدن آن‌ها ارائه می‌دهد. همچنین روش‌هایی که درباره غذا، خرید و تهیه غذا با فرزندان صحبت می‌کنیم، الگوهای صرف غذا و تأثیر آن‌ها بر رشد فرزندان مورد توجه قرار گرفته است.

این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

گروه‌های هدف در این کتاب والدین و کودکان با دامنه سنی مختلف، از نوزادان و کودکان نوپا تا نوجوانان و بزرگسالان جوان هستند برخی ممکن است احساس کنند مشکل خاصی در تغذیه فرزندشان دارند، اما بسیاری ممکن است فقط بخواهند بدانند که چگونه فرزندانشان را به یک سبک تغذیه‌ای سالم برسانند. این کتاب همچنین می‌تواند توسط مراقبان سلامت، پرستاران، پزشکان عمومی، متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی همچنین دریافت‌کنندگان خدمات مشاوره تغذیه (با سطح سواد متوسط یا بالاتر) مورد استفاده قرار گیرد.

تغذیه کودکان باید آسان باشد. گرسنگی یک محرک زیست‌شناختی اساسی است و غذا خوردن باید یک بخش آسان و سرگرم‌کننده زندگی خانوادگی باشد. اما اغلب این طور نیست. والدین پرمشغله‌اند، غذاها گران

هستند و پخت‌وپز وقت‌گیر است، و حتی زمانی که شما موفق به آماده‌سازی غذا برای خانواده می‌شوید، کودکان به‌صورت تصادفی ممکن است اظهار علاقه‌مندی یا عدم تمایل کنند که به نظر می‌رسد از جایی منشأ نگرفته باشد. و بیشتر از همه، ما از چاقی و اختلالات خوردن هراس داریم. وقتی فرزندانمان غذای سالم را دوست ندارند، چگونه می‌توانیم فرزندانمان به سمت تغذیه سالم سوق دهیم؟ چطور می‌توانیم آن‌ها را بدون ابتلا به چاقی، بیشتر تغذیه کنیم؟ چطور می‌توانیم وزن طبیعی آن‌ها را حفظ کنیم درعین حال اختلال خوردن در آن‌ها ایجاد نشود؟ چطور می‌توانیم آن‌ها را فعال‌تر کنیم وقتی همه آنچه می‌خواهند این است که تلویزیون تماشا کنند یا با گوشی تلفن بازی کنند؟ و چه کاری می‌توانیم برای دختری که نسبت به وزن خود وسواس گرفته است، انجام دهیم؟

هدف این کتاب این است که مشخصات یک رژیم غذایی سالم را توصیف کند؛ و چگونگی دستیابی به چنین رژیمی را با کمترین زحمت و دردسر برای فرزندان شرح دهد. این کتاب برخی از مشکلاتی را که والدین هنگام تغذیه فرزندشان با آن روبه‌رو می‌شوند را ذکر می‌نماید؛ و راهنمایی‌هایی را در مورد چگونگی غلبه بر این مشکلات بدون بدتر شدن آن‌ها ارائه می‌دهد. همچنین روش‌هایی که درباره غذا، خرید و تهیه غذا با فرزندان صحبت می‌کنیم، الگوهای صرف غذا و تأثیر آن‌ها بر رشد فرزندان مورد توجه قرار گرفته است.

«این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟»

گروه‌های هدف در این کتاب والدین و کودکان با دامنه سنی مختلف، از نوزادان و کودکان نوپا تا نوجوانان و بزرگسالان جوان هستند برخی ممکن است احساس کنند مشکل خاصی در تغذیه فرزندشان دارند، اما بسیاری ممکن است فقط بخواهند بدانند که چگونه فرزندانشان را به یک سبک تغذیه‌ای سالم برسانند. این کتاب همچنین می‌تواند توسط مراقبان سلامت، پرستاران، پزشکان عمومی، متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی همچنین دریافت‌کنندگان خدمات مشاوره تغذیه (با سطح سواد متوسط یا بالاتر) مورد استفاده قرار گیرد.



پیشگفتار مؤلف

بنده استاد روانشناسی بهداشت دانشگاه هستم؛ در طول ۲۵ سال، تحقیقات متعددی را در زمینه رفتار غذایی، ترجیحات غذایی، چاقی و اختلالات خوردن انجام داده‌ام. همچنین به روانشناسان، متخصصان تغذیه، متخصصان رژیم‌شناسی و دانشجویان پزشکی در زمینه روانشناسی رفتار غذایی تدریس می‌کنم. بیش از ۱۴۰ مقاله و پنج کتاب منتشر کرده‌ام، که دو مورد آن به‌طور خاص به رفتار غذایی اختصاص دارد. و اغلب در بحث‌های بهداشتی در رادیو، تلویزیون، و مجلات و روزنامه‌ها شرکت می‌کنم.

من نیز دو فرزند دارم که در حال حاضر در سن ۱۴ و ۱۱ سالگی هستند. این کتاب نتیجه نهایی ۲۵ سال مطالعه روی نظریه‌ها و انجام تحقیق در مورد رفتار غذایی و ۱۴ سال کار در زمینه اینکه چگونه آن را در دنیا عملی کنیم، است.

شعار من در تغذیه این است که سعی کنید فرزندان را با یک رژیم غذایی سالم بار بیاورید. و سخت‌تر تلاش کنید تا غذا را برای آن‌ها به یک مشکل تبدیل نکنید. " این کتاب در مورد مدیریت این مسئله است.

ساختار کتاب

این کتاب دونیمه دارد. نیمه اول حقایق و نظریه‌ها را پوشش می‌دهد و نیمه دوم، نکات و حقایق را توصیف می‌کند. در حالت ایده‌آل ما می‌توانیم همه خوانندگان از ابتدا شروع کنند و پیش روند. اما اگر زمان (یا تمایل) برای انجام این کار را نداشته باشید، نکات کاربردی از هر فصل در بخش اول ارائه شده است و برای اینکه "دانش خود را ارزیابی کنیم و توسعه دهیم" و بدانیم "چه کاری را می‌توانیم انجام دهیم" بخش دوم کتاب کمک‌کننده است.

حقایق و نظریه‌ها

این بخش شامل هشت فصل است که حقایق، نظریه‌ها و مشکلات مرتبط با خوردن غذا را شرح می‌دهند. اول، به شرح تغذیه سالم در گروه‌های سنی مختلف و دلایل اهمیت رژیم غذایی سالم در دوران کودکی و بزرگسالی می‌پردازد، و به این امر نیز توجه می‌کند که چه کسی واقعاً رژیم غذایی سالمی دارد. سپس دو فصل بعد به این می‌پردازد که چگونه می‌توانیم یاد بگیریم که از غذایی که می‌خوریم لذت ببریم و نقش مهم غذا در زندگی خود را درک کنیم. همچنین تأثیر آشنایی ساده، نقش یادگیری از دیگران و ارتباطاتی که با

غذا، موقعیت اجتماعی و خلق و خویمان ایجاد می‌کنیم را توصیف می‌کند. سپس نشان داده می‌شود که غذا دارای معانی فراتر از گرسنگی و سیری است که مقدار و آنچه می‌خوریم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سپس این بخش توصیف می‌کند که چگونه رفتار غذایی یک عادت است و به چه دلیل عادت‌ها به‌سختی تغییر می‌کنند و راه‌هایی را برای تغییر عادت‌ها پیشنهاد می‌کند. چهار فصل بعدی مشکلات خوردن با تمرکز بر چاقی و اختلالات خوردن را موردتوجه قرار داده است. این فصل‌ها نشان می‌دهند که چقدر این مشکلات رایج هستند و علل آن‌ها، نحوه جلوگیری از آن‌ها و درمان‌های احتمالی آن‌ها چه هستند. همچنین چگونگی استفاده از برخی استراتژی‌ها برای درمان چاقی و اختلالات خوردن در خانه را ذکر می‌کنند.

نکات و حقایق

این بخش شامل شش فصل است و رویکردهای کاربردی تری و راهنمایی‌های ساده‌ای برای مدیریت برخی از مشکلات فرزندپروری و غذا را ارائه می‌دهد. همچنین در این بخش بیان شده است که چگونه همه آنچه در بخش اول به آن‌ها اشاره شده است می‌توانند عملی شوند. این بخش به مشکلات زیر می‌پردازد:

- "من برای آشپزی وقت ندارم"
- "کودک من رژیم غذایی سالم ندارد"
- "کودک من زیاد تلویزیون تماشا می‌کند"
- "کودک من زیاد غذا می‌خورد"
- "کودک من غذای کافی نمی‌خورد"
- "کودک من فکر می‌کند آن‌ها چاق هستند"

همچنین به برخی از دستورالعمل‌های ساده برای وعده‌های غذایی خانواده که در واقع به زمان و تلاش بسیار کمی احتیاج دارند، و به حفظ سلامتی شما کمک می‌کنند و سالم‌تر از غذاهای آماده یا غذاهای بیرون هستند، اشاره شده است. این موارد در فصل پخت‌وپز توضیح داده شده‌اند (فصل ۹). درنهایت، فصل آخر، جمع‌بندی بعضی از ایده‌های کلیدی کتاب را در کنار هم ارائه می‌دهد و در آخر برخی نکات کاربردی را پیشنهاد می‌کند.

یادداشتی به زبان ساده

من یک مادر هستم و در ۱۴ سال گذشته به‌عنوان یک مادر زندگی‌ام را در بین کودکان نوپا، درب مدرسه و پارک محله گذرانده‌ام. در دنیای من، هنوز هم مادرانی هستند که اکثر روزهای خود را صرف فرزندپروری کودکان خود و نگرانی در مورد اینکه آیا آن‌ها کار خوبی انجام می‌دهند یا خیر، می‌کنند. من کاملاً درک می‌کنم که نسل‌ها در حال تغییر هستند ولی هنوز مردان زیادی وجود دارند که وظایفی را به عهده می‌گیرند. مدرسه دخترم یک مراقب کودک مرد (پدر مراقب) دارد و من برای او احترام زیادی قائل هستم زیرا به نظر می‌رسد او تمام تلاش خود را بدون هیچ چشم‌داشتی انجام می‌دهد.

بنابراین در این کتاب اغلب زمانی که منظورم "والدین مسئول" باشد می‌گویم "مادرها" و امیدوارم که این امر پدران را ناراحت نکند زیرا منظور همه آن‌ها نیست. این امر فقط منعکس‌کننده جهانی که من می‌بینم و آن‌هایی که بیشتر انتظار دارم علاقه‌مند به خواندن این کتاب شوند، است.

یادداشتی در مورد جزئیات

من یک فرد تحصیل‌کرده هستم و اغلب نوشته‌هایم در قالب مقاله‌های علمی و برای افرادی که کار تحقیقاتی انجام می‌دهند می‌باشد. هدف این کتاب این است که این تحقیق را برای والدین پرمشغله، جالب و قابل‌دسترس کند. بنابراین سعی کردم جزئیات مفید کافی اما نه جزئیات زیادی که می‌تواند خسته‌کننده باشند را ارائه دهم. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، لطفاً از لیست مطالب و مراجع توصیه‌شده در انتهای کتاب استفاده کنید. همچنین برای مطالعه بیشتر می‌توانید کتاب علمی "روانشناسی تغذیه: از سلامتی تا اختلالات رفتاری، نسخه دوم، منتشرشده توسط وایلی بلاکوتل در سال ۲۰۱۰" را مطالعه فرمایید.