

# خواب و تغذیه کودک

ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی

باید در نظر داشت که رشد، فرایندی مستمر و غیر قابل برگشت است. از این‌رو، والدین - به ویژه مادر که نهایت سعی و تلاش او رسیدگی به وضعیت خوراک و سلامت جسمی کودک است - باید به اهمیت رسیدن مواد اولیه و مغذی مورد نیاز برای رشد مناسب کودک واقف باشند. اگر کودکان در سال‌های نخست رشد خود دچار کمبود مواد غذایی و ضعف بنیه‌ی جسمانی شوند، طبیعی است در نوجوانی و جوانی که به انرژی و تحرک بیش‌تری احتیاج دارند، دچار نقص و ناراحتی خواهند شد. کودکی که از سوء تغذیه رنج می‌برد، قدرت یادگیری، فهم و درکش هم پایین می‌آید و نمی‌تواند دروس و مفاهیم درسی - کلاسی‌اش را به خوبی فرا بگیرد. بنابراین هر گونه بی‌توجهی نسبت به عادات تغذیه‌ای کودک موجب کاهش توان‌مندی‌های جسمی و ذهنی او می‌شود.

تغذیه‌ی صحیح و مناسب کودک وسیله‌ای است که سلامت و رشد او را تضمین می‌کند. اگر کودکی تغذیه‌ی کافی و کامل نداشته باشد، نه تنها سلامت جسمانی - ذهنی او به خطر می‌افتد، بلکه سیستم ایمنی بدن او نیز آسیب‌پذیر و ضعیف می‌شود. به دنبال این ضعف و کمبود، کودک مستعد ابتلا به بیماری‌های گوناگون و کم‌اشتهایی می‌گردد و این چرخه‌ی معیوب حاصلی به غیر از سوء تغذیه، ناراحتی‌های گوارشی - کلیوی و عدم رشد مغز و اعصاب کودک نخواهد داشت.

## نقش خانواده در عادات تغذیه‌ای سالم

زمانی که والدین و اعضای مؤثر خانواده سعی می‌کنند آگاهی‌ها و دانسته‌های کودکان و نوجوانان را بالا ببرند، در حقیقت فرصتی در اختیار آنان قرار می‌دهند تا نسبت به رفتارها، عادات و شیوه‌ی زندگی خود شناخت کافی پیداکنند و امکان تصمیم‌گیری مناسب داشته باشند. یکی از این عادات و رفتارهای روزانه، مربوط به نحوه‌ی غذا خوردن، شناخت خوراکی‌های گوناگون و عادات تغذیه‌ای سالم است که موجب ارتقای کیفی بهداشت و سلامت اعضای خانواده و متعاقب آن سلامت جامعه می‌شود. برای رسیدن به این هدف لازم است که مادر، پدر و سایر اعضای خانواده به تدریج عادات سالم غذایی را به کودک یا نوجوان خود بیاموزند. آنان باید شیوه‌هایی را برای آموزش خود و تحکیم عادات مربوط به غذا خوردن (چه در خانه و چه در مدرسه) برگزینند که در عین تأمین سلامت و بهداشت بچه‌ها، سالم، متنوع و دلچسب هم باشد.

- این امکان را در اختیار شما قرار می‌دهد که نحوه‌ی غذا خوردن درست را به بچه‌ها یاد بدهید.
- این اطمینان را حاصل می‌کنید که فرزندانان خوراکی مناسب (به لحاظ ارزش غذایی) می‌خورند.
- از این طریق می‌توانید به سلیقه و علاقه‌ی بچه‌ها نسبت به غذاهای گوناگون پی ببرید.
- فرصتی پیش می‌آید که انواع خوراکی‌های جدید را به بچه‌ها معرفی و عرضه کنید.
- امکانی برای آموزش رفتارها و رفع اشکالات کودکان در مورد عادات غذایی پیش می‌آورد.
- به سلامت جسمی و روحی کودکان در هنگام غذا خوردن توجه می‌کنید.

با استفاده از نکات زیر می‌توانید رفتارهای صحیح خوردن را به بچه‌ها بیاموزید:  
۱- رعایت زمان مشخص برای صرف غذا.

رشد، فرایندی مستمر و غیر قابل برگشت است. از این رو، والدین - به ویژه مادر که نهایت سعی و تلاش او رسیدگی به وضعیت خوراک و سلامت جسمی کودک است - باید به اهمیت رسیدن مواد اولیه و مغذی مورد نیاز برای رشد مناسب کودک واقف باشند.



## ایجاد عادات سالم تغذیه‌ای در کودکان

امروزه همه‌ی والدین می‌دانند که بهترین و مهم‌ترین الگوی زندگی فرزندان‌شان، همانا خود آنان‌اند. از این رو لازم است سعی کنند در مورد انتخاب غذاها، رفتار صحیح غذا خوردن و عادات تغذیه‌ای سالم نیز الگویی پسندیده برای آن‌ها باشند. بدیهی است که به دلیل مشغله‌های بی‌شمار زندگی، اکثر خانواده‌ها فرصت غذا خوردن با یکدیگر را از دست داده‌اند، اما خوب است حتی الامکان از موقعیت‌هایی که برای دور هم بودن به دست می‌آید، استفاده کنند و یک سلسله ارزش‌ها و الگوهای سالم رفتاری را به کودکان و نوجوانان خود بیاموزند. دور هم غذا خوردن چندین فایده در بر دارد، از جمله:

- ۲- استفاده از ظرف غذای جداگانه برای کودک.
  - ۳- محدود کردن مواد قندی زیاد و پرچرب.
  - ۴- ممانعت از مصرف بی‌رویه‌ی نمک.
  - ۵- تشویق بچه‌ها به نوشیدن آب، شیر، دوغ یا آب میوه‌های طبیعی و کم‌کالری.
  - ۶- عدم استفاده از روغن‌های سوخته یا افزودنی‌های شیمیایی به غذاها.
  - ۷- آموزش رفتار صحیح غذا خوردن؛ آهسته خوردن، جویدن غذا، تمیز خوردن و...
  - ۸- تهیه‌ی غذاهای متنوع و سالم، که شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، حبوبات، مواد لبنی، گوشت و... باشد.
- (GRAYSON, 2003)



به دلیل مشغله‌های بی‌شمار زندگی، اکثر خانواده‌ها فرصت غذا خوردن با یکدیگر را از دست داده‌اند. اما خوب است حتی الامکان از موقعیت‌هایی که برای دور هم بودن به دست می‌آید، استفاده کنند و یک سلسله ارزش‌ها و الگوهای سالم رفتاری را به کودکان و نوجوانان خود بیاموزند.



بباید تا با تنوع خوراکی‌ها آشنا شود. هم چنین می‌توانید از سلیقه‌ی خودتان برای هر چه دلچسب‌تر کردن غذاها نیز استفاده کنید.

### پر خوری و کم خوری در کودکان

زمانی که احساس می‌کنید کودک دچار پر خوری یا کم خوری شده است، اصرار، تنبیه، انتقاد و گوشزد کردن مدام شما مشکلی را حل نمی‌کند. برای رفع این عادت، چند روز یا نهایتاً یک هفته وقت لازم است تا او بتواند میزان غذای مورد نیاز بدنش را تشخیص دهد. اگر تصور می‌کنید که کودک دچار بی‌اشتهایی شده است و به قدر کافی غذا نمی‌خورد، ابتدا اطمینان حاصل کنید:

- آیا دائم در طول روز خوراکی‌های متفرقه می‌خورد؟
- آیا قصد جلب توجه دیگران را دارد؟
- آیا رفتار اطرافیان هنگام غذا خوردن موجب بی‌اشتهایی او می‌شود؟

در نهایت می‌توانید خوردن نوشابه‌های شیرین و لقمه‌های سرپایی را قبل و بعد از وعده‌ی غذایی (ناهار یا شام) ممنوع کنید و اگر پس از اقداماتی که انجام دادید، باز هم اشتهای کودک کم بود، بهتر است از راهنمایی‌های پزشک متخصص یا مشاوره‌های تغذیه‌ای استفاده کنید.

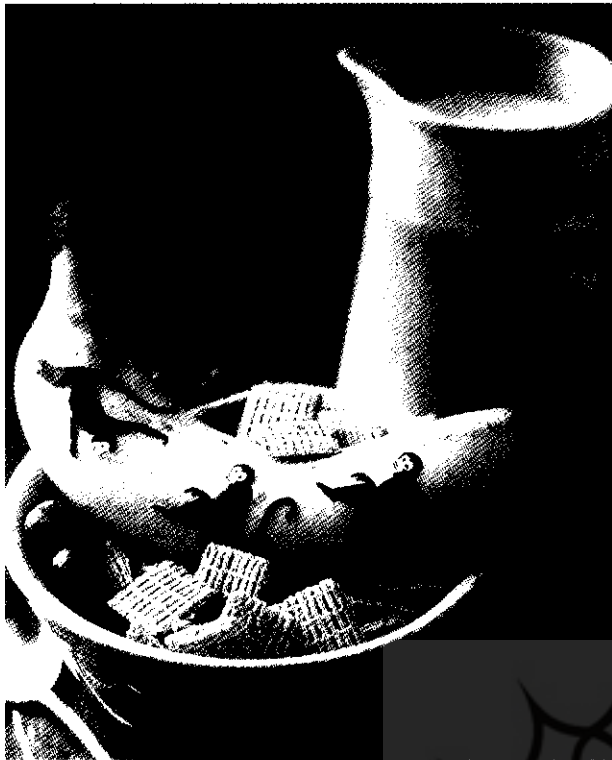
پر خوری مشکل دیگری است که می‌تواند خیلی زود موجب ازدیاد وزن کودک و متعاقب آن بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن شود. از جمله رایج‌ترین این مشکلات عبارت‌اند از:

- نارسایی‌هایی در رشد استخوان‌ها و مفاصل.
- اختلالات تنفسی و افزایش احتمال ابتلا به آسم.
- تنگی نفس، که منجر به محدود شدن میزان ورزش و تحرک روزانه‌ی کودک می‌شود.
- خمودگی و بی‌حرکتی که می‌تواند باعث بروز



### شیوه‌های مقابله با ریزه‌خواری کودکان

بعضی از کودکان عادت به ریزه‌خواری دارند. شما می‌توانید با کمی دقت، آرامش و متانت و البته داشتن برنامه‌ای مناسب برای غذای روزانه‌ی آنان، این گونه عادات را در همان دوران کودکی از بین ببرید. سعی کنید برنامه‌ی غذایی متنوعی باب میل فرزندان تهیه کنید و از او بخواهید در آماده‌سازی آن به شما کمک کند. بسیاری از بچه‌ها زمانی که خودشان غذای مورد علاقه‌شان را درست می‌کنند، با میل و رغبت بیش‌تری آن را می‌خورند. در مواردی از او بخواهید هنگام خرید میوه، سبزی و مواد خوراکی لازم، همراه شما



اختلالات مربوط به خواب شود.

● احتمال بلوغ زودرس (معمولاً کودکانی که دچار ازدیاد وزن و چاقی اند، دارای اندامی درشت و تنومند می‌شوند که همین امر موجب بلوغ زودرس در آن‌ها می‌شود. در نظر داشته باشید که بلوغ زود هنگام مشکلات روانی - جسمانی خاصی در بر دارد).

● افزایش چربی، کلسترول و قند که می‌تواند در سال‌های بعد منجر به افزایش فشار خون، تنگی رگ‌ها، بیماری‌های کلیوی، نارسایی‌های قلبی و دیابت شود.

● مشکلات زیستی.

● مشکلات روان‌شناختی، مثل: افسردگی، کاهش عزت

نفس، ضعف خود پنداره، ... (RUTHER FORD, 2001)

پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که در خصوص کاهش وزن بچه‌ها (به طور اعم) باید از روش‌هایی استفاده شود که مخصوص کودکان و نوجوانان طراحی شده باشد، زیرا یکی از ویژگی‌های کودکان و نوجوانان آن است که در حال رشدند و هرگونه سوء تغذیه و نرسیدن مواد غذایی لازم به بدن آن‌ها منجر به ضعف قوای جسمانی و کاهش توان و کارایی‌شان در انجام تکالیف درسی - مدرسه‌ای و فعالیت‌های روزمره‌شان می‌شود. (EPSTEIN, 2003) از این رو بهتر است مادر، پدر و سایر اعضای خانواده سعی کنند تنها خوراکی‌های سالم و کم‌انرژی در دسترس کودک قرار دهند. هویج، ساقه‌های کرفس، میوه‌های تازه (سیب، خیار، ... ) بسیار سالم‌تر و بهتر از آب نبات، بستنی، انواع پفک‌ها و چیپس‌ها هستند. هم زمان با محدود کردن تغذیه‌ی کودک باید به نقش ورزش و تحرک بدنی برای سلامت جسمانی او نیز توجه کنید. ورزش‌هایی انتخاب کنید که خودتان نیز بتوانید در آن شرکت کنید و با مشاهده‌ی شما، کودک تشویق به انجام روزمره‌ی آن‌ها شود. اگر پس از انجام روش‌های فوق باز هم متوجه علائم پرخوری در کودک شدید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

### غذای روزانه‌ی کودک

اغلب بچه‌ها تا سن نوجوانی از غذاهای خانگی استفاده می‌کنند. پس بهترین فرصت در اختیار والدین است که آن‌ها را با مواد غذایی سالم و عادات صحیح خوردن آشنا کنند و آموزش‌های خود را پایه‌ای برای سلامت و بهداشت جسمی

آنان قرار دهند. برنامه‌ی غذایی کودکان باید در برگزیده‌ی مواد تازه و سرشار از ویتامین‌ها و منابع غذایی سالم باشد. آن‌ها باید بدانند چه می‌خورند، چقدر می‌خورند، چه احساسی از خوردن دارند و رفتارهای تغذیه‌ای آن‌ها چیست؟ برای تهیه‌ی غذای کودکان (و حتی خودتان) به چند نکته‌ی اساسی و عملی زیر توجه کنید:

۱- حتی المقدور خوراک روزانه‌تان را سرخ نکنید.

۲- هنگام آشپزی از روغن کم‌تری استفاده کنید.

۳- از گوشت کم‌تری در تهیه‌ی غذا استفاده کنید (برش‌های گوشت را کوچک کنید).

۴- خوراکی‌های متفرقه (مثل: چیپس، نوشابه، بستنی، ...) را از جلوی دست و چشم بچه‌ها بردارید. این گونه خوراکی‌ها اغلب از قندهای ناسالم، روغن‌های آسیب‌زا و مواد افزودنی ساخته می‌شوند که نه تنها موجب ازدیاد وزن بچه‌ها می‌شوند، بلکه مضرات دیگری هم دارند.

۵- برای صبحانه از شیر، کره، پنیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید. سعی کنید بچه‌ها حتماً صبحانه بخورند، ولی نه یک صبحانه‌ی سنتی و پرکالری؛ بلکه یک لیوان آب میوه، شیر کم چرب، چند تکه نان برشته، ... اگر آن‌ها عادت کنند صبح‌ها، یک صبحانه‌ی ساده بخورند،



یکی از ویژگی‌های کودکان و نوجوانان آن است که در حال رشدند و هرگونه سوء تغذیه و نرسیدن مواد غذایی لازم به بدن آن‌ها منجر به ضعف قوای جسمانی و کاهش توان و کارایی‌شان در انجام تکالیف درسی - مدرسه‌ای و فعالیت‌های روزمره‌شان می‌شود.



برنامه‌ی صبحگاهی آنان تبدیل می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند کودکانی که صبحانه نمی‌خورند یا خوراکی‌های کم ارزشی (به لحاظ غذایی) می‌خورند، اکثراً دچار کمبود توجه و تمرکز در صبح می‌شوند. برای مقابله با چنین مشکلی، خوراکی‌هایی برای صبح فرزندان آماده کنید که او خوردن آن‌ها را دوست داشته باشد؛ حتی اگر به نظر شما قدری نامتعارف و غیرمعمول بیاید. برای مثال، اگر کودکی دوست دارد همان اول صبح مقداری ماکارونی یا قدری از شام شب قبل بخورد، این اجازه را به او بدهید، زیرا این غذاها حاوی مقداری قند و نشاسته‌اند که می‌توانند به او نیرو و توان برای حرکت، مطالعه و درس خواندن بدهند. مسلم بدانید که بعد از مدتی قادر خواهید بود آن‌ها را به نوشیدن شیر و خوردن چند لقمه نان و پنیر و گردو یا صبحانه‌ای منظم تشویق کنید.

#### ناهار

ناهار برای کودکان باید یک وعده‌ی غذایی کامل با مواد مختلف پروتئینی (انواع گوشت‌ها)، کربوهیدرات‌ها (انواع نان‌ها)، نشاسته (برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی)، حبوبات و

دیرتر گرسنه می‌شوند و کم‌تر به دنبال خوراکی‌های متفرقه می‌افتند.

۶- آب را جایگزین نوشابه کنید.

۷- هنگام غذا خوردن به فرزندان اصرار نکنید که «حتماً باید بشقاب را پاک کنی.» سعی کنید خودتان به اندازه‌ی کافی برای او غذا بریزید و او را به نوعی پرخوری عادت ندهید.

۸- هیچ‌گاه از غذا و خوراکی‌های گوناگون به‌عنوان پاداش و تشویق بچه‌ها استفاده نکنید. (RUTHERFORD, 2001)

#### صبحانه

صبحانه، مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روز محسوب می‌شود که می‌تواند تأثیر زیادی بر فعالیت‌های روزانه‌ی کودک و روند یادگیری او بگذارد. برای بسیاری از خانواده‌ها صبحانه خوردن در ابتدای روز قدری مشکل و دشوار است، در حالی که اگر مسئولیت آماده کردن سفره‌ی صبحانه را همگی با هم (یا به نوبت) به عهده بگیرند، خواهند دید که پس از مدتی کوتاه چنان به این برنامه عادت می‌کنند که عملاً به بخشی از



لبنیات باشد. بهتر است برای تحریک اشتها و میل کودکان خردسال که در خانه هستند، آنان را در جریان تهیه و تدارک غذا قرار دهید و آنان را تشویق کنید تا با اشتیاق بر سر سفره غذا بنشینند. اگر فرزندان (کودک یا نوجوان) ناهار را در مدرسه می‌خورد، توجه کنید که رستوران مدرسه غذاهای روزانه را چگونه تهیه می‌کند. اگر ناهار از منزل می‌برد، خیلی باید دقت کنید که غذای او سالم و متنوع باشد. یک راه برای حل این مشکل آن است که از او بخواهید خودش در آماده کردن ناهار فردایش با شما همکاری کند. تهیه و انتخاب غذای مورد علاقه‌ی کودک (یا نوجوان) می‌تواند انگیزه‌ای برای اشتهای سالم او باشد. داشتن ظرف غذایی که بتواند مقداری میوه یا سبزی (گوجه فرنگی، خیار، هویج) را در خود جای دهد، موجب شادی و رضایت کودک می‌شود.

#### زنگ تفریح

از آن جا که معده‌ی کودکان خردسال کم حجم و کوچک است، غذای کمی در آن جای می‌گیرد و لذا آنان زود گرسنه می‌شوند و باید در طول نیم روز حتماً لقمه‌ای، یا خوراکی‌ای مناسب بخورند. بچه‌های مدرسه‌ای هم عادت دارند که برای رفع گرسنگی نیمروزشان (زنگ‌های تفریح)، خوراکی یا لقمه‌ای غذا بخورند و مطمئناً شما هم انتظار دارید که خوراکی سالمی بخورند. شاید بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید آن است که از قبل مقداری از این گونه خوراکی‌های سالم در منزل تهیه کنید و از فرزندان بخواهید از آن‌ها انتخاب کنند؛ خوراکی‌هایی مثل: ذرت بوداده، انواع برگه‌های میوه و خشکبار، انواع دانه‌های خوراکی مثل گردو، پسته، بادام و... شیرهای کم چرب، لقمه‌های کوچک نان و پنیر، ... در نظر داشته باشید که اگر غذای نیمروز فرزندان نامناسب (پرچجم، پرکالری و سنگین) باشد، در برنامه‌ی ناهار او حتماً تأثیر می‌گذارد و او را دچار بی‌اشتهایی و سیری می‌کند.

#### شام

برای تهیه‌ی شام حتماً از پیش‌نهادهای بچه‌ها استفاده کنید. شستن میوه‌ها و سبزی‌ها و خرد کردن آن‌ها، یکی از کارهای مورد علاقه‌ی همه‌ی کودکان است. نوجوانان نیز پختن غذاهای ساده و راحت را زود یاد می‌گیرند. این گونه



آموزش‌ها، نه تنها آن‌ها را با مواد غذایی گوناگون آشنا می‌کند، بلکه آن‌ها را قادر می‌سازد که غذای سالمی برای خود تهیه کنند. از آن جا که نوجوانان و جوانان به دنبال استقلال و پذیرش مسئولیت‌اند، نحوه‌ی انتخاب مواد غذایی مختلف را به آن‌ها یاد بدهید و آنان را تشویق کنید تا هفته‌ای یک بار برای کل خانواده غذا آماده کنند. با این کار عادات سالم تغذیه‌ای و دور هم بودن را در خانواده ارج نهاده‌اید. تهیه‌ی انواع سالادهای میوه، کوکوهای پختنی، خوراک‌های ساده و... از جمله کارهایی است که کودکان را با تغذیه‌ای سالم در خانواده آشنا می‌کند. به طور معمول نوجوانان به خواص مواد غذایی، میوه‌ها و سبزی‌ها بیش‌تر دقت می‌کنند، لذا از آن‌ها بخواهید



## برنامه‌ی غذایی کودکان باید در برگیرنده‌ی مواد تازه و سرشار از ویتامین‌ها و منابع غذایی سالم باشد. آن‌ها باید بدانند چه می‌خورند، چقدر می‌خورند، چه احساسی



### از خوردن دارند و رفتارهای تغذیه‌ای آن‌ها چیست؟

۳- میوه‌ها نیز بخش دیگری از طبقات پایین هرم غذایی را تشکیل می‌دهند. به عبارتی، می‌توان در طول روز به دفعات از آن‌ها استفاده کرد. میوه‌ها نیز به دلیل غنی بودن از لحاظ ویتامین‌ها، از مهم‌ترین مواد غذایی لازم بدن محسوب می‌شوند. پرتقال، توت فرنگی و هندوانه سرشار از ویتامین «ث» اند و زردآلو ویتامین «آ» دارد.

۴- لبنیات (شیر، ماست، انواع پنیرها، دوغ) در بخش بالاتری از هرم غذایی قرار دارند و این امر بدان مفهوم است که هر چند ارزش غذایی آن‌ها برای بدن بسیار مهم است، میزان آن‌ها هم نباید از حد مورد احتیاج بدن بیش‌تر باشد. شیر، دوغ، ماست و پنیر بهترین منابع تأمین‌کننده‌ی کلسیم، پتاسیم و پروتئین بدن به شمار می‌آیند.

۵- انواع گوشت‌ها نیز در بخش بالایی هرم تغذیه قرار دارند، یعنی در عین آن که اهمیت آن‌ها برای بدن بسیار بالاست، باید به میزان محدودی از آن‌ها مصرف کرد. گوشت مهم‌ترین تأمین‌کننده‌ی آهن مورد نیاز بدن است.

۶- انواع چربی‌ها و شیرینی‌ها (انواع روغن، کره، خامه و شیرینی‌ها) در نوک هرم قرار دارند؛ یعنی نیاز بدن بدان‌ها بسیار کم است و نمی‌توان در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کرد. بدن انسان به میزان کمی از این مواد احتیاج دارد. شیرینی‌ها، آب نبات و انواع بیسکویت‌ها منبع خوبی برای کسب سریع انرژی برای بدن می‌باشند.

#### منابع:

- GRAYSON, CHARLOTTE E. HEALTHY HABITS FOR HEALTHY KIDS: NUTRITION, KIDS EATING HABITS. PUB. CLINIC, 2003.
- RUTHERFORD, KIM, HEALTHY MEALTIME HABITS, PUB. KIDSHEALTH.COM, 2001.
- EPSTEIN, LEONARD (PH.D), HELP YOUR CHILD EIGHT SUCCESSFUL WEIGHT MANAGEMENT, PUB. CENTER OF NUTRITION (WASHINGTON DC), 2003.
- DOWSHEN, STEVEN, THE FOOD GUIDE PYRAMID, PUB. KIDSHEALTH.COM, 2004.

برنامه‌ی غذایی متنوع و کاملی که در برگیرنده‌ی انواع مواد پروتئینی، لبنی، نشاسته‌ای و... باشد، برای کل خانواده بنویسند.

به منظور آشنایی بیش‌تر با میزان اهمیت مواد غذایی مورد نیاز بدن، می‌توان از هرم تغذیه‌ی سالم استفاده کرد. بر طبق این هرم، مواد غذایی گوناگون به شش گروه تقسیم می‌شوند و هر یک بر مبنای ارزش غذایی‌ای که دارند، در قسمتی از این هرم قرار می‌گیرند. برای مثال، هر چه از قاعده‌ی هرم که در برگیرنده‌ی طیف وسیعی از مواد غذایی است، بالاتر برویم، ارزش مواد غذایی بیش‌تر می‌شود و میزان مصرف آن‌ها باید کاهش یابد.

#### هرم تغذیه

۱- غلات، برنج، انواع نان‌ها و انواع ماکارونی، پایین‌ترین قسمت هرم تغذیه‌ای سالم را تشکیل می‌دهند. براساس این هرم این دسته از غذاها اصلی‌ترین منبع کسب انرژی بدن محسوب می‌شوند، زیرا حاوی مقدار قابل توجهی کربوهیدرات‌اند که تأمین‌کننده‌ی بخش وسیعی از مشتقات ویتامین «ب» و آهن می‌باشند. البته در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد، چون بدن از طریق غذاهای دیگر هم به این مواد دسترسی پیدا می‌کند.

۲- گروه سبزی‌ها در طبقه‌ی دوم این هرم قرار دارند. به طور کلی سبزی‌ها به لحاظ این که مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند، بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را در بر می‌گیرند. هویج سرشار از ویتامین «آ» و کلم و گوجه‌فرنگی نیز منبع خوبی برای تأمین ویتامین «ث» به شمار می‌روند. سبزی‌هایی مثل اسفناج و کاهو موجب سلامت و بهداشت سیستم گوارشی بدن می‌شوند. هم چنین، سبزی‌ها می‌توانند بخشی از کربوهیدرات مورد نیاز بدن را از طریق فیبر خود تأمین کنند. فیبر غذایی موجب سهولت در هضم و راحتی گوارش معده و روده می‌شود.

شماره مسلسل : .....

«امام سجاد علیه السلام»  
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: ..... سن: .....

شغل: ..... میزان تحصیلات: .....

\* قبلاً مشترک این نشریه:  بوده‌ام  نبوده‌ام  
شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان: .....

شهر: .....

کد پستی: ..... تلفن: .....

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ بانک صادرات ایران شعبه شماره ۱۰۴۲ خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برکه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۲۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

\* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

\* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.



### خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

استولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیش نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از اجاظ محتوا و شکل ظاهری کام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس:  زن  مرد      سن: ..... سال      وضعیت تاهل:  مجرد  متأهل

میزان تحصیلات: ..... شغل: ..... محل زندگی:  شهر  روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟  
از طریق مدرسه  از طریق دوستان  موارد دیگر: .....
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟  
از طریق اشتراک  از طریق مدرسه فرزندان  موارد دیگر: .....
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟  
بله  خیر  چند نفر؟ .....
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟  
همه مطالب  نیمی از مطالب  سه چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟  
ساده و روان  مناسب و قابل فهم  پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟  
کافی و مناسب است  کم است  زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟  
بله  خیر  بیش نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟  
بله  خیر  بیش نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق اید؟  
بله  خیر
- ۱۱- آیا مایل اید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟  
بله  خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟  
بله  خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟  
بسیار کم  کم  زیاد  بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه هایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.