



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
سازمان اسناد و کتابخانه ملی

بچه خوب میدونه
باید سالم بمونه



بچه خوب مي دونه
بايد سالم بمونه





گرد آورنده : صغری فاطمی (کارشناس تغذیه)

با همکاری : دکتر سیدممس نژاد قادری

شاعر : محمد تقی زاده دهنوی (کلپوره)

طراحی و صفحه آرایی : طیبہ رضاییگی

ناشر : انتشارات موزه معاونت بهداشتی (فسمین)

تیراژ : ۵۰۰۰

چاپ : زمستان ۹۰

نوبت اول



شیر

یه روز علی و زهرا
میون فصل گرما

با پاپا و ماما چون
رفتند به دشت و صحرا

میون آن طبیعت
یه راه و جاده ای بود

که انتهای راهش
آبادی و ده ای بود

در آن ده پدر از گل
یه باغ با صفا بود

یه گوسفند نازو
یه گاو دم حنا بود



علی جدا شد از جمع
تو باغ گل رها شد

یه گاو خوشکلو دید
رفیق دم حنا شد

علی به دم حنا گفت
ای گاوناز و زیبا

پگو به من چه باشد
فایده تو بر ما

گاو ز شیر خود گفت
شیر به این لذیذی

که راز طول عمر است
دشمن هر مریضی



غذای کامل است و
معجون زندگی بخشش

انرژی رو تو رگها
همیشه می کنه بخشش

از رنگ و رو و چهره
می پره غصه و غم

دندان و استخوانو
می کنه سفت و محکم

باعث طول عمره
چوون و کودک و پیدر

می دونی ای بچه چون
همیشه باشد این شیر



ماهی



پخته خوب و دانا
خوشگل و تاز و زیبا

اگه می خوای بمونی
همیشه بر سر پا

اگه می خوای که فوری
درسا تو یاد بگیردی

چوون باشی همیشه
زود ترسی به پیری

پیا بهت بگم من
بگم در گوش تو

اگه می خوای زیاد شه
حافظه و هوش تو

اگه می خوای بزرگ شی
قوی و پرتوان شی

مثل بعضی چوونا
یه روزی پهلون شی



به حرف من گوش بده
نمون سرد و راهی

بخور میون هفته
یک دو سه وعده ماهی

نگاه بکن به ماهی
ببین چقدر تمیزه



اگه که عادت کنی
گوشت ماهی لذیذه

ماهی برای جسمت
سلامتی میاره

هر اندازه که خوردی
برات ضرر نداره



پس بیا ما دو تایی
بالشکر و سپاهی

حمله کنیم به سفره
به سوی گوشت ماهی

صبحانه

نمی دونم می دونی
گل عزیز در دونه

مهمترین وعده ی
غذایه صبحونه

هر کسی که صبحونه شو
تغوره صبح ناشتا

دیگه به جسم و چو نش
نداره قدرت و نا

نمی کنه به بازو
اندر ژیشو ذخیره

حتی توی مدرسه
درسا شو یاد نگیره

اگه می خوای تو درست
نمیره تو پیشه پیست



گوش پدھی په حرفم
می گم که چاره اش چیست؟

صبح که خروس می خونه
پلندھی شی تو از خواب

دست و روتو می شویی
می شی به رنگ مهتاب

صبحوتتو بخور تو
بدون داد و غوغا

نان و پنیر و گردو
پاکره و مریا



میان وعده

صبح که می خوای راهی شی
به مدرسه عزیزم

اگه که گفت مادرت
چی تو کیفیت بدیزم

نگو بدیزم تو کیفم
مامان فقط لواشک

دیگه چیزهای نمی خوام
به غیر چیپس و پفک



به جای این غذاها
که ارزشی ندارند


برای جسم و جاننت
صدتا مرض میارند

بگو به مامان خود
به کیف تو پیرینه

انجیر و مغز گردو
کشمش خورده ریزه

به دونه پرتقال و
به دونه سیب آبدار






تا بخوری قوی شی
نیفتی زار و بیمار

بگویم حرف آخر
اگر به تومی رسه

نخر تو آب میوه
زبوقه مدرسه



بچای هله هوله
لقمه پیر به همراة

نان و پنیر و پسته
نیرو میده به دستات



آی دندونم، آی دندونم
چه کار کنم نمی دونم

شیرینی

از دست درد دندونم
به لب رسیده این چوئم

گفتم که شیرینی نخور
آی بچه چون خیلی زیاد

که آخر از این شیرینی
دندوناتو می دی به پاد

ببین چقدر چاق شدی
پس که تو خوردی شکلات

نان پرنج و پاقلوا
نون خامه ای و آب نبات

شیرینی خوردن زیاد
در دست بازه دانه

بچه خوب و با صفا
هر چیزی اندازه دانه



پیتزا و ساندویچ



آی بچه چون که شبها
بابات میاد به خونه

خسته و مونده از کار
هی نگیری بیهونه

گیر تدهی به بابا
به دست و پاشش نیچی

بابا بیا تو مارا
پدر به ساندویچی

یه ساندویچ کالباس
یه ساندویچ سوسیس

برای ما بگو که
پیتزا بذاره تو دیس

یا عامل سرطان
تو تن تو می ذاره

تو می دونی که اینتا
فشار خون میاره

والدین گرامی

آیامی دانید سلامتی، شادابی و حتی هوش کودکان به نوع غذایی که می خورند بستگی دارد. در یک رژیم غذایی مناسب روزانه باید از تمامی گروههای غذایی استفاده شود. در صفحه بعد نام گروههای غذایی و میزان مورد نیاز کودکان را بنویسید و در مورد آنها با کودک صحبت کنید. جهت کسب اطلاع در زمینه تغذیه می توانید به مراکز بهداشتی درمانی یا به سایتهای زیر مراجعه کنید.

www.tebyan.net

www.worldfood.ir

www.behsite.ir



