



مجموعه شش جلدی سالم بمانیم

نویسندگان: دکتر فرزانه غفاری-دکتر زهرا نیک طبع

این مجموعه بر پایه شش اصل سته ضروریه به زبان ساده برای بچه ها نوشته شده است.

**کتاب اول:** چارقده سفید مادر بزرگ است. سارا و سعید خواهر-برادر این داستان

هستند که با اصول سالم غذا خوردن آشنا میشوند ان ها توسط مادر بزرگ به خوردن تنقلات سالم صبحانه های متنوع و مفید غذا های مقوی تشویق میشوند.

**کتاب دوم:** ابشار مهربانی است که درباره حالات روحی و روانی نوشته شده

است. سارا و سعید قرار است به ملاقات فامیل خود بروند این کار باعث میشود مریض غم و غصه اش را فراموش کنند و خوشحال شود که باعث تقویت سیستم ایمنی میشود یعنی یک غذای خوب برای روح و روان همچنین ان ها با غذاهایی مثل خورشید سیب و به و دمنوش های آرامش بخش آشنا میشوند.

**کتاب سوم:** باغ عمو جواد است که درباره حرکت و سکون نوشته شده است

سارا و سعید همراه خانواده قرار است به باغ عمو جواد بروند مادر بزرگ نکته های طلایی را آموزش دهد و اینکه زیر آفتاب بازی نکنند بعد از بازی اب یخ نخورند و جلوی کولر قرار نگیرند با معده پر بازی و ورزش نکنند.

**کتاب چهارم:** خروس خوان است که درباره خواب و بیداری نوشته شده است  
مادر بزرگ و سارا و سعید با صدای خروس از خواب بیدار میشوند و به همین دلیل  
بدنی سالم دارند. صبح زود بیدار شدن همراه جیک جیک پرندگان به سلامتی کمک  
میکند بچه ها با بوی گل محمدی جا نماز مادر بزرگ از خواب بیدار میشوند که  
باعث تقویت مغز آن ها میشود. سارا و سعید دارای حافظه قوی هستند. لباس خواب  
بچه ها نرم سبک گشاد است شب هایی که سارا و سعید دیر میخوابند بی حوصله  
هستند.

**کتاب پنجم:** بدن هوشمند است که درباره دفع مواد از بدن نوشته شده است  
مادر بزرگ به بچه ها گفت همانطور که سطل زباله باید به موقع تخلیه گردد بدن  
ما هم باید به موقع فضولات را دفع کند صبح زود بیدار شدن و خوردن بعضی از  
غذا ها مثل الو و زیتون به دفع کمک میکند. نفس کشیدن عمیق هم گازهای سمی  
را از طریق ریه ها دفع میکند حتی سرفه کردن عطسه کردن هم به دفع مواد زائد  
کمک میکند.

**کتاب ششم:** سفر به کویر است که درباره هوا نگارش شده است. سارا و سعید  
همراه پدر و مادر و مادر بزرگ میخوانند به کویر سفر کنند پدر و مادر به بچه ها  
یاد داده اند که هر منطقه ای با توجه به هوای آن گرم یا سرد یا خشک یا مرطوب  
است مناطق رطوبی از مواد غذایی با طبع گرم استفاده میکنند مردم کوهستانی  
قوی و مقاوم هستند و به علت تمیزی هوا اشتهای آن ها زیاد است در مناطق کویر  
که هوا خشک است باید از شربت لیمو و عسل و خاکشیر بهره مند گردند.

خواندن این کتاب ها برای من خیلی جالب بود ما میتوانیم به راحتی  
سبک زندگی سالم را به روش ساده و شاد به کودکانمان آموزش صحیح  
دهیم.

سبک زندگی سالم