

فرستنده



مادران امروز

تهران - ۱۵۱۴۶۴۵۱۱۱
خیابان ولی عصر - بالاتر
از شهید بهشتی -
کوچه‌ی دل افروز -
شماره‌ی ۲۶ - زیرزمین
تلفن و دورنگار
۸۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۸۷۱۵۴۲۴

info@madarancemrooz.com
www.madarancemrooz.com

گیرنده :

.....
.....
.....
.....

پیك
مام

شماره‌ی
۱۰۱

خبرنامه‌ی داخلی
موسسه
مادران امروز

زمستان ۱۳۹۰
۲۰۱۲
۱۴۳۳

با آرزوی سالی پر از

شادی ،

دوستی

و

صلح

برای همه

نوروز ۱۳۹۱ مبارک!

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

● مختصری از فعالیت‌های موسسه در زمستان

● برنامه‌های داخل موسسه

- گام مدیریت بر استرس (خانم مریم احمدی)
- گام مدیریت بر خشم (خانم فرحناز مددی)
- کارگاه ارتباط کلامی با کودک دبستانی (خانم فاطمه صهبا)
- کارگاه بازی با کودک دبستانی (خانم سهیلا طاهری)
- کارگاه "نه" گفتن (خانم فاطمه صهبا)
- کارگاه‌های آموزش توالی رفتن به کودک، آشنایی با تغذیه‌ی کودک زیر ۲ سال - از شیر گرفتن (خانم زهرا سلیمانی، نگین شهری)
- گام رفتار با کودک (خانم‌ها فریبا مقدس‌زاده و سهیلا طاهری)
- گام تشویق و تنبیه (خانم زهرا سلیمانی)
- گام کتابخوانی و قصه‌گویی (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام ارتباط همسران (خانم فاطمه صهبا)
- گام شیوه‌های تفکر و حل مسئله (خانم فاطمه صهبا)

• ارتباطات و همکاری‌ها

• در زمستان با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:

آموزشگاه هنرهای تجسمی بادیادک، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، خانه کتابدار، دانشگاه علمی کاربردی مهاباد، سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی، شورای کتاب کودک، شورای گسترش فرهنگ صلح، انجمن توسعه فرهنگی کودکان، موسسه‌ی بازی و اندیشه، موسسه‌ی هنرآفرین (مستندساز)، موسسه‌ی پژوهشی کودکان دنیا، موسسه خیریه محک

• گروه‌های داوطلب

• در فصل گذشته ۳ کارگاه برای دوستان مروج داخل موسسه برگزار شد. عنوان‌های این کارگاه‌ها **شیوه‌های ترویج خواندن در خانواده، موانع و مشکلات و انتخاب کتاب مناسب** بود.

• به منظور گسترش آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه‌ها کمیته‌ای از مروجان موسسه تشکیل شد تا طی یک برنامه‌ریزی آموزشی دوستان آماده‌ی ارابه‌ی این دوره‌ها شوند. تاکنون ۳ نشست گروهی به همین منظور در موسسه برگزار شده است.

• مناسبت‌ها

• برگزاری جشن به مناسبت **آغاز چهاردهمین سال فعالیت موسسه** با شرکت نمایندگان از سازمان‌های هم‌سو و همکاران و داوطلبان موسسه

• شهرستان‌ها

• برگزاری سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش و معرفی طرح راه دور و تشکیل و راه‌اندازی یک گروه راه دور** در یاسوج به دعوت مهدکودک نیلوفرانه با کارشناسی خانم فرخنده صادق‌پور

• برگزاری گام فشرده‌ی **مدیریت بر خشم** در شاهرود به دعوت انجمن دوستدار کودک شاهرود با کارشناسی خانم فرحناز مددی

• برنامه‌های خارج از موسسه

• مدرسه‌ها

• برگزاری کارگاه‌های **” نه “ گفتن** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

بازی‌های آموزشی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در دبستان پسرانه‌ی سهراب سپهری (منطقه‌ی ۲)

• برگزاری کارگاه‌های **مهارت‌های زندگی، ارتباط موثر (شنوندگی) و ” نه “ گفتن** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در دبستان دخترانه‌ی سما (منطقه‌ی ۵)

• برگزاری کارگاه **تربیت جنسی** با کارشناسی خانم شیوا موفقیان در دبستان دخترانه بهار آزادی (منطقه ۸)

• برگزاری نمایشگاه کتاب در راهنمایی پسرانه‌ی سما (منطقه‌ی ۴)

• مهدهای کودک

• برگزاری گام **ارتباط کلامی** در مهد دنیای رنگین با کارشناسی خانم فاطمه صهبیا

• سایر مراکز

• شرکت در همایش انجمن روانشناسی ایران با موضوع **درمان‌های تازه‌ی موج سوم (درمان شناختی رفتاری)**

• شرکت در همایش شورای گسترش فرهنگ صلح به مناسبت **دهمین سال تاسیس و گزارش نهادهای عضو**

• شرکت در نشستی به مناسبت **سالگرد زلزله‌ی بم** به دعوت موسسه هنرآفرین (مستندساز)

• شرکت در جلسه‌ای با سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی با موضوع **معرفی موسسه و شیوه‌ها و روش‌های کار با خانواده**

• شرکت در نشست **سازمان‌های غیردولتی (هم‌اندیشی)** به دعوت موسسه آوند

• شرکت در **دهمین سالگرد تاسیس** انجمن توسعه فرهنگی کودکان

• شرکت در **چهل و نهمین سالگرد تاسیس** شورای کتاب کودک

• شرکت در **بزرگداشت خانم مه‌لقاح** در منزل ایشان به همراه تعدادی از تشکل‌های غیردولتی

• شرکت در **مهمانی سالانه‌ی** خانه کتابدار

• شرکت در جلسه‌های ماهانه موسسه پژوهشی کودکان دنیا با موضوع **تردید در جریان آموزش - آموزش در بستر زندگی، تجربه زندگی در هنر عکاسی**

• برگزاری **نمایشگاه کتاب** در هنرکده بادیادک

• برگزاری گام **رشد جنسی کودک و نوجوان** در موسسه آوند با کارشناسی خانم شیوا موفقیان

• برگزاری گام **ارتباط همسران** در موسسه آوند با کارشناسی خانم فاطمه صهبیا

• برگزاری گام **مدیریت بر خود** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم مریم احمدی

• برگزاری گام **شیوه‌های تفکر و حل مسئله** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم فاطمه صهبیا

• برگزاری گام **آموزش پیش از ازدواج** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم فرحناز مددی

• برگزاری کارگاه **استرس‌های فرزندپروری و مقابله‌ی موثر با آن** در هنرکده بادیادک (۱) با کارشناسی خانم مریم احمدی

• برگزاری ۲ جلسه‌ی **راهنمای خانواده در هنرکده‌ی بادیادک (۲ و ۱)**

• برگزاری تعداد ۸ جلسه **راهنمایی خانواده** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج)

• توجه!

از همه‌ی اعضا و دوستان موسسه، نهادهای سازمان‌ها، مراکز فرهنگی و ... درخواست می‌شود ایمیل خود را برای موسسه ارسال کنند تا از این پس اطلاع‌رسانی‌ها و ارسال خبرنامه از طریق ایمیل صورت گیرد.

• دوستان عزیز!

از سال ۱۳۹۱ سخنرانی عمومی ماهانه به صورت فصلی برگزار خواهد شد. اولین سه‌شنبه‌ی دومین ماه هر فصل را به یک موضوع مرتبط با خانواده اختصاص خواهیم داد. مثل گذشته این جلسه‌ها ویژه‌ی اعضا و دوستانی است که می‌خواهند با موسسه آشنا شوند. در آغاز هر فصل موضوع را از طریق سایت به اطلاع شما می‌رسانیم.

• تسلیت

به همکار عزیز خانم نیلوفر بدیع که در زمستان گذشته عزیزی را از دست داده است، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

• دیدو بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۱/۱/۱۵) از ساعت ۹/۵ تا ۱۲/۵، به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است. چشم به راه شما هستیم و مقدمات را گرمی می‌داریم.

● سخنرانی اسفند ۹۰ با کارشناسی سرکار خانم میترا البرزی منش درباره‌ی محیط زیست، در بیک آینده به‌طور کامل چاپ خواهد شد.

سخنرانی مهر ماه

کارشناس: خانم فاطمه مظفری نژاد
موضوع: آموزش فلسفه به کودکان چیست؟

در جلسه‌ی سخنرانی ماهانه موسسه مادران امروز خانم فاطمه مظفری نژاد به بحث درباره‌ی دو موضوع "آموزش فلسفه برای کودکان چیست؟" و "بلندخوانی" پرداختند.

بخش اول سخنرانی ایشان به موضوع "هویت"، "چیستی" و "ایده‌آل من" اختصاص داشت. وی به ارائه هفت سوال پرداخت:

۱- من کیستم؟

۲- من کجا هستم؟

۳- من چه هستم؟

۴- من چه می‌کنم؟

۵- آیا من همانی‌ام که می‌خواستم باشم؟

۶- من چه می‌خواستم و چه شد؟

۷- قرار است به کجا بروم؟

از نظر وی، سوالات شماره ۱ تا ۷ به موضوع هویت شخص، سوالات شماره ۱ تا ۴ به موضوع "چیستی" و سوالات شماره ۵ تا ۷ به موضوع "ایده‌آل من" می‌پردازد.

وی در بخش دیگری از سخنانشان مهم‌ترین ویژگی شهروند خوب را در قدرت قضاوت می‌داند، شهروند خوب کسی است که می‌تواند شباهت‌ها و تفاوت‌ها را ببیند و تجزیه و تحلیل کند و نهایتاً با انتخاب درست عملکرد صحیح را برگزیند.

وی با اشاره به این‌که مهارت‌هایی در زمینه‌ی خوب گوش دادن، بیان مطلب، تفکر و تحلیل و درک مطلب، پیوندزدن، تجزیه و تحلیل، پرسیدن سوال و طبقه‌بندی کردن و یا سازمان‌دهی پایه و اساس فلسفه برای کودکان است به حروف P4C که مخفف فلسفه برای کودکان است اشاره کرد.

از نظر وی در فلسفه برای کودکان، با دو واژه‌ی تفکر نقاد و تفکر خلاق سر و کار داریم که درحقیقت تفکر خلاق (ترکیب) و تفکر نقاد (ارزیابی) است.

خانم مظفری نژاد مهم‌ترین دستاورد P4C را بیرون کشیدن پیش‌فرض‌ها دانست و به روش‌ها و تلاش‌های پروفسور لیمن که یکی از فعال‌ترین فلاسفه معاصر در این زمینه است اشاره کرد.

ایشان در بخش دوم مطالب خود به موضوع "اهمیت بلندخوانی" که پیش‌زمینه‌ی آموزش فلسفه برای کودکان است پرداختند. در ادامه سخنان ایشان را درمورد بلندخوانی می‌خوانید:

ولی یا مربی محترم شاید از خود پرسید:

● فایده‌ی بلندخوانی برای کودکان چیست؟

● آیا این کار برای والدین نیز فایده‌ای دارد؟

● نقش بلندخوانی در پیشرفت تحصیلی فرزندمان چیست؟

● و چه کسی بهتر است این کار را انجام دهد؟

● تا چه زمانی باید این کار را ادامه دهیم؟

● چه زمانی برای کودکان داستان بخوانیم؟

● و بالاخره در دنیای دیجیتال چه نیازی به کتاب‌های چاپ‌شده‌ی سنتی داریم؟

● هدف از بلندخوانی داستان همان است که در حرف‌زدن با کودک دنبال می‌کنیم. بعضی از دلایل آن می‌تواند عبارت باشد از اطمینان‌دهی و ایجاد حس امنیت از کنار هم‌بودن، سرگرم شدن، ایجاد همبستگی و پیوند فرهنگی- عاطفی، دادن آگاهی، تحریک حس

کنجکاوی، لذت بردن و نظایر آن. ولی از این‌ها مهم‌تر بعضی دلایل زیر است:

۱- بلندخوانی پیوند دوست‌داشتنی میان کودک و نوشتارها برقرار می‌کند.

۲- بلندخوانی زمان تمرکز کودکان را برای شنیدن افزایش می‌دهد. جنبه‌ی ناخوش‌آیند زندگی امروزی پراکندگی آن است. فرهنگ امروزی توجه ما را می‌پراکند. وقتی به‌طور روزانه با پدیده‌ی پراکندگی سروکار داریم توانایی تمرکز روی جزئیات را از دست می‌دهیم. تعداد دانش‌آموزان بیش‌فعال مدارس خود حاکی از وجود کودکانی است که قربانی این محیط شده‌اند. بلندخوانی و سپس خواندن متن‌ها بر محور لذت‌بخش بودن و علاقه داشتن، مهارت تمرکز را برای کودکان به ارمغان می‌آورد.

۳- بلندخوانی تعداد واژگان کودک را افزایش می‌دهد. میزان دشواری متن یک داستان خوب سه برابر یک محاوره‌ی معمولی با کودک است. با افزایش واژگان درک شنیداری (کلماتی که می‌شنویم) افزایش می‌یابد که خود به درک خواندن و نوشتن (کلماتی که می‌نویسیم) کمک می‌کند.

● بلندخوانی همچنین موجب تقویت مهارت خواندن در دوران یادگیری کودک می‌شود و چون خواندن پایه‌ی دروس دیگر است بنابراین روی پیشرفت تحصیلی کودک تاثیر مستقیم و به‌سزایی دارد.

● همواره درک شنیداری کودکان که از بدو تولد تقویت شده است از درک خواندن کودکان جلوتر است. تا زمانی که کودکان بتوانند در خواندن و درک مطالب خواندنی به اندازه‌ی درک شنیدن مهارت پیدا کنند، شنیده‌ها را بهتر درک می‌کنند.

● بلندخوانی از سنین کودکی برای کودکان حداقل کار و مفیدترین کار در عرصه‌ی یاددهی- یادگیری به کودکان است.

● سطح شنیداری و خواندن کودکان معمولاً برابر نیست. این امر تا کلاس هشتم (سوم راهنمایی) ادامه دارد یعنی زمانی که سطح خواندن به سطح شنیدن برسد، البته آن هم برای آن دسته از کودکان که روی مهارت خواندن نیز به اندازه‌ی کافی تمرین کرده باشند.

● بلندخوانی گنجینه‌ی آن دسته از لغاتی را در کودک افزایش می‌دهد که در محاورات روزمره یافت نمی‌شوند. لغاتی که در گفتگوها نادرند ولی در یادگیری و آموزش به کار می‌روند و کلیدی هستند. از این رو بلندخوانی به‌خصوص در سال‌هایی که کودک خود قادر به خواندن نیست موجب آشنایی کودک با کلمات جدید و بنابراین تسهیل امر خواندن در سال‌های آینده‌ی وی خواهد شد.

● وقتی می‌خواهید برای بچه‌ها بلندخوانی کنید به گروه‌های سنی مندرج در کتاب توجه نمایید چون کودکان قدرت درک شنیداری بالاتری دارند، مانند وقتی که با ایشان سخن می‌گویید ولی اگر کودک خودش بخواند بخواند باید در سطح سواد علمی او کتاب را تعیین کنید و توجه به گروه‌های سنی مفید خواهد بود.

● بلندخوانی عامل تحریک‌کننده و انگیزه‌دهنده برای خواندن کودک است. علاقه به خواندن و میل به دانستن را در کودک افزایش می‌دهد. هر بلندخوانی مانند یک تبلیغ رسانه‌ای برای کتابخوانی است.

● لازم نیست نگران زمان بلندخوانی باشید و خیلی وسواس به خرج دهید. اگر کتاب در خانه باشد وقتش پیدا می‌شود. گاهی ممکن است قطعه‌ای را از روزنامه یا مجله در سر میز صبحانه برای فرزندانتان بلند بخوانید. گاهی وقت‌ها قطعات ادبی و اشعار و مانند آن را که از طریق ایمیل دریافت می‌کنید برایشان بلند بخوانید. هر وقت احساس کردید ممکن است کلمه‌ای یا ماجرای کودک شما را ناراحت کند یا او پیام آن را اشتباهی بگیرد از خواندن آن قسمت خودداری کنید.

وی در پایان سخنان خود کتاب آموزش تفکر، نوشته‌ی رابرت فیتنر از انتشارات رهنما را معرفی کرد.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها با این که خودشان انرژی تولید نمی‌کنند ولی در نبود آن‌ها متابولیسم طبیعی بدن انجام نمی‌شود و بدن نمی‌تواند به آن سطح از انرژی که مورد نظر است برسد.

ویتامین‌ها انواع گوناگون دارند و هر کدام از آن‌ها کار خاص و منحصر به فردی را در بدن انجام می‌دهند.

مواد معدنی

مواد معدنی نیز درون خودشان انرژی ندارند اما در واکنش‌های تولید انرژی و واکنش‌های شیمیایی پیچیده‌ی بدن، به عنوان کوآنزیم عمل کرده و باعث تسهیل این واکنش‌ها می‌شوند.

برخی از مواد معدنی مهم، خواص و منابع آن‌ها عبارتند از: کلسیم، آهن، فسفر، ید، سدیم، روی و پتاسیم

● برنامه‌های آینده

گام‌ها(صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با کودک	۹۱/۱/۱۹	۹	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۹۱/۱/۱۹	۵	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۰/۱/۲۰	۹	خانم مهین هوشمند	۹-۱۱
روابط زناشویی	۹۱/۱/۲۰	۶	خانم شیوا موققیان	۹-۱۱
ارتباط کلامی	۹۱/۱/۲۹	۶	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱/۵
مدیریت بر خشم	۹۱/۱/۲۹	۶	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
آمادگی برای فرزندپروری	۹۱/۱/۳۰	۴	خانم نگین نابت	۹-۱۱
بازی و پرورش کودک	۹۱/۲/۴	۴	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۱/۲/۴	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱/۵
آموزش پیش از ازدواج	۹۱/۲/۷	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
کامپیوتر برای مادران	۹۱/۲/۷	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۱/۲/۲۱	۱۲	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
شیوه‌های تفکر و حل مسئله	۹۱/۳/۲۳	۴	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۹۱/۲/۳۱	۵	خانم شیوا موققیان	۹-۱۱
گام‌ها(بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
آمادگی برای فرزندپروری	۹۱/۱/۳۰	۴	خانم نگین شهری	۴-۶
رفتار با کودک	۹۱/۲/۳	۹	خانم فریامقدس‌زاده	۴-۶
ارتباط همسران	۹۱/۲/۳	۶	خانم فاطمه صهبا	۴-۶/۵
رفتار با نوجوان	۹۱/۲/۹	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶
مدیریت بر خشم	۹۱/۲/۱۱	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
بازی و پرورش کودک	۹۱/۲/۱۶	۴	خانم سهیلا طاهری	۴-۶
ارتباط کلامی	۹۱/۲/۱۲	۶	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶/۵
رفتار با کودک دبستانی	۹۱/۲/۲۳	۶	خانم فاطمه صهبا	۴-۶/۵
آموزش پیش از ازدواج	۹۱/۲/۳۱	۸	خانم فرحناز مددی	۴-۶
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
شیردهی به نوزاد	۹۱/۳/۳	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۱/۳/۳	۱	خانم نگین شهری	۴-۷
ماساژ نوزاد	۹۱/۳/۱۰	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
ماساژ نوزاد	۹۱/۳/۱۰	۱	خانم نگین شهری	۴-۷
خواب نوزاد	۹۱/۳/۱۷	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
خواب نوزاد	۹۱/۳/۱۷	۱	خانم نگین شهری	۴-۷
کار فرهنگی با نوزاد	۹۱/۳/۲۴	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۹۱/۳/۲۴	۱	خانم نگین شهری	۴-۷
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۱/۳/۳۱	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۱/۳/۳۱	۱	خانم نگین شهری	۴-۷

ما در دنیای زندگی می‌کنیم که آکنده از تحقیقات علمی گیج‌کننده در مورد مواد و عادات غذایی برای بهبود سلامتی است. گاهی هم شاهد اطلاعات ضد و نقیضی در این زمینه هستیم. این امر سبب سردرگمی ما در تشخیص و انتخاب درست گردیده است. از طرفی حرکت به سمت زندگی ماشینی، سبب تغییر شیوه‌ی زندگی ما شده است؛ این تغییر عمدتاً بر روی الگو و انتخاب غذایی ما اثر گذاشته و سبب کاهش تحرک و شیوع بیماری‌های مزمن از جمله چاقی و بیماری‌های متابولیک مانند چربی خون بالا، کبدچرب، فشارخون، دیابت و انواع سرطان‌ها شده است.

اولین گامی که به شما کمک می‌کند تا تمام نیازهای تغذیه‌ای خود را از طریق برنامه‌ی غذایی روزانه دریافت نمایید، مسئله کفایت تغذیه‌ای می‌باشد. درنظر گرفتن چهار اصل تعادل، تنوع، اعتدال و کنترل کالری به شما کمک می‌کند تا این مهم حاصل شود. هر ترکیبی که خوردن یا آشامیدن آن ترکیبات ضروری (مواد مغذی) را به بدن برساند که این ترکیبات برای رشد مناسب، بازسازی و تامین انرژی ضروری هستند، غذا نامیده می‌شود.

اجزای تشکیل دهنده غذا: درشت مغذی‌ها: کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها

ریز مغذی‌ها: ویتامین‌ها و املاح معدنی کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها

انرژی مورد نیاز بدن در طول شبانه‌روز از کربوهیدرات‌ها تامین می‌شود. کربوهیدرات‌ها انواع مختلفی دارند و در مواد مختلفی مانند میوه‌ها، شیر، غلات، حبوبات، سیب زمینی، نان، ماکارونی، برنج موجود است.

چربی‌ها

این مواد پرکالری‌ترین دسته مواد غذایی هستند. چربی‌ها در ساختار دیواره‌ی سلول‌ها بخصوص سلول‌های مغزی نقش دارند.

چربی‌ها در تنظیم دمای بدن- ذخیره انرژی بدن، تولید برخی هورمون‌ها و بخصوص بافت مغزی در سیستم ایمنی بدن نقش دارند. چربی‌ها بر دو نوع اشباع‌شده (غیرمفید) و اشباع‌نشده (مفید) می‌باشند. میزان و نوع مصرف چربی‌ها بایستی در رژیم روزانه به‌صورت فرهنگ درآیند.

چربی اشباع‌شده یا جامد بدترین نوع چربی می‌باشد زیرا باعث بالا رفتن کلسترول خون شده و ایجاد گرفتگی عروق و مشکلات قلبی فراوان می‌کند.

چربی‌های اشباع‌نشده چربی‌های مفید می‌باشند. مانند: روغن زیتون - روغن آفتاب‌گردان - روغن کانولا - روغن هسته‌ی انگور - روغن ماهی - مغز گردو - روغن کنجد-آجیل‌ها- و سویا- جوانه‌ی گندم و.....

پروتئین‌ها

این دسته مهم‌ترین نوع مواد غذایی هستند. پروتئین‌ها در ساخت و ساز سلول‌های بدن نقش بسیار مهمی دارند و بر دو نوعند:

۱- پروتئین‌های دیر هضم

مثل انواع گوشت‌های قرمز، لبنیات پرچرب و ...

۲- پروتئین‌های زود هضم

از جمله گوشت سفید مثل ماهی و مرغ (بخصوص گوشت ماهی)، سفیده تخم‌مرغ، سویا، حبوبات (مثل عدس، نخود، لوبیا)، غلات، لبنیات کم‌چرب، مغزهای گیاهی (مثل گردو، بادام، فندق، پسته) و ...