

**گروه بهداشت و سلامت** –

کودکان نسبت به افراد بزرگسال، به مراقبت‌های غذایی بیشتری احتیاج دارند. باید به تغذیه کودکانمان، بیشتر از خودمان اهمیت دهیم. بدن انسان برای داشتن مواد مغذی و غنی، همچون پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر به یک رژیم غذایی سالم احتیاج دارد.

این مواد مغذی و غنی سنگ بنای رشد و نمو بدن انسان‌ها هستند. یک پدر و مادر آگاه، باید به سلامت بدن خود و کودکان‌شان اهمیت بدهند. بیشتر نه تنها مسئول سلامت و تغذیه خودناتان هستید، بلکه باید سلامت و تغذیه فرزندان خود را نیز کنترل کنید. با رشد و نمو روز افزون فرزندان او به مقادیر بیشتری نسبت به سایر بزرگسالان به تأمین مواد مغذی ضروری احتیاج دارد. کودکان در چند سال اول زندگی خود تغییرات زیادی را پشت سر می‌گذارند. بنابراین، باید کودکان را در سال‌های اول رشد و نموشان به خوبی تغذیه کنیم. تأمین مواد غذایی مناسب برای فرزندان، یک سرمایه‌گذاری طولانی مدت است که حتی در اواخر بزرگسالی به رشد ذهنی و جسمی او کمک می‌کند.

**غذای مفید برای کودکان شامل چه مواردی است؟**

از آن‌جا که الگوی رژیم غذایی و میزان مصرف مواد مغذی کودک با رشد و تکامل او ارتباط دارد، کمبود یک ماده مغذی می‌تواند به پیامدهای جدی منجر شود. خوردن غذای ناسالم یا حتی نخوردن غذای کافی، می‌تواند منجر به عفونت مکرر در بدن یا تأخیر در پیشرفت شناختی کودکان شود.

همچنین پیامدهای شدیدی مانند بیماری‌های مزمن یا اختلالات روانی را در پی دارد. غذای مناسب برای رشد کودک کودک در حال رشد، دارای نیازهای غذایی متنوعی است که باید شناخته و برآورده شود.

میوه‌ها و سبزیجات خوراکی متنوع، حاوی چندین ماده مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. گنتجاندن این غذاها در رژیم غذایی کودکان، می‌تواند نیاز روزانه بدن او را برطرف کند. غذاهایی که می‌توانند در رشد و توسعه همه جانبه کودک شما موثر باشند:

**شیر:**

شیر برای کودکان بسیار مناسب است. کلسیم و فسفر، دو ماده معدنی اساسی موجود در شیر، برای رشد

استخوان‌های سالم، دندان‌ها و ناخن‌های کودک ضروری هستند. شیر همچنین با ویتامین D که یکی دیگر از مواد مغذی ضروری برای سلامت استخوان‌هاست، ترکیب شده است. این ماده خوراکی یک غذای کودک کامل، محسوب می‌شود. در روزهای اول تولد و ماه‌های اول، کودک بهتر است با شیر مادر تغذیه کند. تغذیه کودک با شیر به علاوه، شیر حاوی طیف گسترده‌ای از مواد غنی و مغذی دیگری است که برای رشد بدن کودک لازم است: ترکیبات شیر، شامل: پروتئین، روی، ویتامین B۲ و B۱۲ و همچنین حاوی ید، نیاسین و ویتامین B۶ است و نیازهای ضروری بدن کودک را تأمین می‌کند.

تا ۲ سالگی، به کودکان شیر مادر و سپس به آن‌ها شیر کم چرب بدهید. از غذاهای کمکی نیز می‌توانید استفاده کنید. یک تا دو لیوان شیر، برای رشد کودکان ضروری است. اگر کودک شما شیر معمولی را دوست ندارد، ماست یا پنیر یا غذاها و میان‌وعده‌هایی که با شیر درست می‌شوند را می‌توانید امتحان کنید؛ مانند: شیرینیچ، فرنی، حریره بادام، سوپ جوی دوسر.

**۲. تخم مرغ:**

یک غذای کودک بسیار مناسب است. تخم مرغ‌ها به دلیل داشتن پروتئین زیاد، پخت برای بچه‌های بزرگ و عده غذایی بسیار مناسبی هستند. پروتئین برای رشد کودکان بسیار ضروری است. تخم مرغ، همچنین سرشار از ویتامین‌های گروه B نیز است که نقش مهمی در رشد و عملکرد مغز انسان دارد.

سیستم عصبی را بهبود می‌بخشد. به صورت روزانه به کودک در حال رشد خود، کلم بروکلی بدهید.

بهتر است که این کلم را به صورت خام و یا بخار پز مصرف کنید تا خواص آن بیشتر جذب بدن شود.

اگر کودک شما کلم بروکلی

دوست ندارد، می‌توانید آن را خرد یا پوره کرده و سپس داخل سوپ بریزید. توصیه می‌کنیم کلم بروکلی را به صورت خام در سالاد استفاده کنید.

**۴- بلوری :**

طعم بلوری برای کودکان

بزرگسال، بسیار خوشمزه و فوق العاده

است. بلوری‌ها از نظر ارزش غذایی،

بسیار غنی و خوب هستند. بلوری

یکی از بهترین مواد غذایی سرشار از

آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از

بدن در برابر سموم مضر کمک می‌کند.

## بهداشت و سلامت

کودکان می‌توانند در هنگام مصرف میوه و سبزیجات، به صورت انتخابی عمل کنند.

شادابی رنگ‌ها در میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند روی اشتهای کودک تاثیر بگذارد.

همچنین بلوری دارای خاصیت ضد



**از تخم مرغ و پنیر تا جو و بروکلی؛**

# مواد غذایی که کودکان حتما باید مصرف کنند

- کودکان نسبت به افراد بزرگسال به مراقبت‌های غذایی بیشتری احتیاج دارند.**

## کودکان در چند سال اول زندگی خود تغییرات زیادی را پشت سر می‌گذارند. بنابراین، باید کودکان را در سال‌های اول رشد و نموشان به خوبی تغذیه کنیم. تأمین مواد غذایی مناسب برای فرزندان، یک سرمایه‌گذاری طولانی مدت است که حتی در اواخر بزرگسالی به رشد ذهنی و جسمی او کمک می‌کند.

دره، ضد ویروس و ضد باکتری است. مقدار زیاد منگنز موجود در بلوری،

استخوان‌ها را قوی نگه می‌دارد و

ویتامین C موجود در آن از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند. از آن‌جا که این میوه بسیار شیرین و خوشمزه است، بیشتر کودکان دوست دارند که آن را بخورند. می‌توانید بلوری را به جو دوسر، انواع ماست‌ها و غلات سیوس دار اضافه کنید.

**۵- ماست :**

ماست یک وعده غذایی مناسب برای کودکان ماست؛ به ویژه ماست یونانی (که پروتئین بیشتری دارد) برای رشد کودکان بسیار مفید است. مصرف زیاد شیر ماست، نوشیدنی‌های مبنی

بر شیر با ماست، به دلیل کاهش چربی در بدن، موجب تناسب اندام می‌شوند.

باکتری‌های غنی موجود در

## آکهی ناسیس شرکت زاگرس دژ جنوب کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۶۶۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۸۲۶۱۳ با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی پر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت‌ها به شماره ۱۱۳۷۷۰۱۳۸۰۴۰ مورخ ۰۹/۰۹/۱۴۰۱ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۱/۰۱/۱۴۰۱ تحت شماره ۱۶۶۸۸ در این اداره ثبت رسیده جهت اطلاع عموم شرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.

۱- **موضوع شرکت:**انجام کلیه فعالیت‌های ساختمانی، عمرانی و بازرگانی شامل: ساخت و ساز، مشارکت و بازسازی واحدهای تجاری، اداری، مسکونی و سایر فعالیت‌های مرتبط، پیمانکاری و ابنه سازی و تاسیسات مربوط به ساختمان، واردات و صادرات، خرید و فروش، حمل و تولید کالاهای تجهیزات و مصالح ساختمانی، تأمین و آموزش نیروی انسانی مرتبط با موضوع شرکت، شرکت در مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی، ترخیص کالاها، تجهیزات و مصالح از گمرکات داخلی و خارجی، اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعب در داخل و خارج از کشور، شرکت در نمایشگاه ها، اخذ وام، تسهیلات و ضمانتنامه‌های بانکی و گشایش اعتبارات اسنادی،سایر فعالیت‌های مرتبط با موضوع فعالیت شرکت با اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲- **مرکز اصلی شرکت:** جزیره کیش، جنب بازار، پانژ، جنب مسجد امام رضا، طبقه اول، واحد ۱۱- کد پستی ۷۹۴۱۸۹۰۱۴۴

۳- **میزان سرمایه شرکت:** مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

۴- **مدت اعتبار شرکت:** از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵- **مدیران شرکت :** خانم فرشته صفری به کد ملی ۴۹۶۹۹۶۰۰۶۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای صادق صفری به شماره ملی ۴۹۶۹۹۶۳۳۱۴ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶- **دارندگان حق امضاء:**کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضاء منفرد مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**رحمانی –سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آکهی تصمیمات شرکت گروه کارشناسان ایران کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۷۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۴۲۹ با استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده ۰۹/۰۹/۱۴۰۱، موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید:
مشاوره در حوزه سیستم مدیریت های فیزیکی کلیه موارد فوق با اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش و او در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحوی فوق اصلاح گردید.

**رحمانی –سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

یکشنبه ۱۶ بهمن ۱۴۰۱، ۱۴ رجب ۱۴۴۴، ۵۰ فوریه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۴۸، صفحه ۹

**۱۱.لویبا :**

لویبا بسیار مغذی و فوق العاده مفید برای کودکان بزرگسال است.

گذشته از آنتی اکسیدان‌های فراوان،

لویبا حاوی مقادیر مناسبی پروتئین، کلسیم، فیبر، آهن و ویتامین B است. لویبا کم چرب است و کالری و سدیم کمی دارد. خوردن لویبا به طور مرتب باعث می‌شود کودکان انرژی زیادی داشته باشند. خلق و خوی شان را بهبود بخشیده و سلامت قلب آن‌ها را حفظ کرده و به آن‌ها در حفظ وزن سالم بدن کمک می‌کند.

انواع گونه‌های مختلف لویبا برای کودکان توصیه می‌شود. همچنین مصرف مواد غذایی مشابه آن، سویا، نخود فرنگی، عدس و ماش‌برای کودکان مناسب هستند.

دقت کنید نیاز روزانه کودکان به میوه‌های تازه، غلات، سبزیجات تازه، تخم مرغ، گوشت، ماهی، مرغ و لبنیات ضروری است.

به دلیل سبک زندگی و مشغله زیاد، والدین زمان کافی و مناسبی برای فراهم کردن غذای کودکان ندارند. آن‌ها به دلیل کمبود وقت و راحتی هر چه بیشتر، اغلب به غذاهای سریع و غذاهای آماده روی می‌آورند.

کودکان نیز از غذای بیرون استقبال می‌کنند؛ اما این مواد غذایی غالباً دارای چربی، نمک و قند هستند و در نتیجه به چاقی کودکان و سبب‌شدن دندان‌هایشان منجر می‌شود. غذاهای بیرون به دلیل این که ناسالم و بسیار چرب هستند، ششک کودک را سیر می‌کنند، اما دیگر کودک ظرفیت و توان خوردن میان‌وعده‌ها و غذاهای سالم را ندارد.

غذاهای زیادی وجود دارد که خوردن آن‌ها باعث می‌شود که کودکان زودتر احساس سیری کنند و غذای اصلی را نخورند. برخی از این نمونه‌ها، شامل: غذاهای پر کالری، چپسی و پفک، غذاهای سرخ شده مانند فست فودها و همبر گرها‌ی صنعتی، سوسیس و تنقلات است.

**۱۲. بیه کودکان نوشابه**

**ننهایی:**

این مواد، هوش ذهنی آن‌ها را کم کرده و موجب بداخلاقی، بیش فعالی و رفتارهای ناهنجار در آن‌ها می‌شوند. شکلات، انواع بیسکویت‌ها، کیک‌های کنجد، پومست گلورگی، کبابی و حبیبی بوگیری و بعدد خوب طبخ کنید و با سبزیجات زیبا تزئین کرده تا پراشان خوشایند به نظر برسد.

کش دار پیدا کند و با گردوی خرد شده سرو کنید؛ این یک غذای بسیار عالی برای کودک است.

**۸. پنیر :**

پنیر، کره و ماست اجزای مهم رژیم کودکان است. پنیر یک ماده غذایی مغذی است که کسودکان در حال رشد می‌توانند به طور مرتب از آن بخورند. پنیر حاوی مقدار مناسبی کلسیم، پروتئین، ویتامین B۱۲ و فسفر است. پروتئین باعث ایجاد، حفظ و ترمیم بافت‌های بدن می‌شود و نیاز غذایی کودک در حال رشد را با کمی می‌کند. البته سعی کنید پنیر را با کمی مغز گردو یا ریختن زیره روی آن به کودکان بدهید.

**۹. میوه جات مختلف :**

تخممیوه جات مختلف در هر فصلی از بهترین انتخاب‌ها در سبذ غذایی روزانه کودکان است. به ویژه سیب یک ماده غذایی بسیار عالی برای کودکان است. سیب یک میوه بسیار غنی است که باید آن را در رژیم غذایی روزانه کودک خود قرار دهید. سیب منبع غنی از فیبر و فاقد چربی‌های مختلف، اسیدهای چرب اشباع شده یا کلسترول است.

یک سیب پوست کنده خام با اندازه متوسط می‌تواند انرژی خوبی را در رژیم غذایی تأمین کند. پوست سیب دارای خواص بسیار زیادی است؛ به شرطی که لک زده و زبر نباشد. سیب‌ها را موقع خوردن خوب بشویید و با سیب میان‌وعده‌های سریع و مختلفی را برای بچه‌هایتان آماده کنید.

**۱۰. ماهی :** ماهی کم چرب و سرشار از

پروتئین، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی با ارزش هستند. بچه‌ها ماهی را به دلیل بافت نرمی که دارد به راحتی هضم می‌کنند. ماهی به‌عنوان یک وعده غذایی کامل، حاوی اسیدهای چرب امگا۳ است که رشد مغز را تقویت می‌کند، بنابراین را بهبود می‌بخشد. از افسردگی جلوگیری کنید و قلب را سالم نگه می‌دارد. کسودکان در حال رشد باید حداقل هفته‌ای دو وعده، ماهی بخورند. ماهی‌هایی مانند ماهی سالمون، قزل‌آلا و ماهی تن برای بچه‌ها بهترین گزینه هستند.

بسیاری از بچه‌ها از شکل ماهی خوششان نمی‌آید؛ پس ماهی‌ها را تکه کنید. پوست گلورگی بکنید. حبیبی بوگیری و بعدد خوب طبخ کنید و با سبزیجات زیبا تزئین کرده تا پراشان خوشایند به نظر برسد.

**آکهی ناسیس شرکت سی راز خودرو کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۶۶۸۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۶۳۱۸۰ با عنایت استعلام اخذ شده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان پر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۱۱۵۲۵۳۰۳۸۰۱۰۱ مورخ ۰۹/۱۶/۱۴۰۱ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۳/۰۱/۱۴۰۱ تحت شماره ۱۶۶۸۴ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی می شود.

۱-**موضوع شرکت:**تولید و فروش انواع خودرو بنزینی و گازوئیلی و برقی (هیبریدی) سبک و سنگین اعم از کامیون، کامیونت، تریلی، خودرو سواری و موتور سیکلت های شارژی و …… از انواع برند خارجی و داخلی و ارائه خدمات پس از فروش در راستای تهیه و توزیع و فروش لوازم یدکی و قطعات خودرو های مذکور به همراه خدمات تعمیرات مکانیکی و الکتریکی خودرو و همچنین ثبت سفارش و ترخیص خودروهای مذکور ولوازم یدکی و قطعات متعلقه از گمرکات کشور، اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعب در داخل و خارج از کشور، شرکت در نمایشگاه ها، اخذ وام، تسهیلات و ضمانتنامه های بانکی و گشایش اعتبارات اسنادی،سایر فعالیت‌های مرتبط با موضوع فعالیت شرکت با اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲- **مرکز اصلی شرکت:** جزیره کیش، فاز ۲ صنعتی، خیابان سرمایه ۳، قطعه 53EX، طبقه همکف، واحد یک، کدپستی ۷۹۴۱۶۵۸۳۲۷

۳- **میزان سرمایه شرکت:** سرمایه شرکت ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۲۰,۰۰۰ سهم با نام عادی ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی که مبلغ ۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به موجب گواهی شماره ۷/۱۰۵۷۱۳۰ مورخ ۰۹/۰۹/۱۴۰۱ بانک تجارت شعبه پردیس یک کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می باشد.

۴- **مدت اعتبار شرکت:** از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵- **مدیران شرکت :** آقای محسن آذینه با کد ملی ۲۲۹۵۵۸۳۱۴۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره، و آقای مجید زمانی با کد ملی ۶۴۶۱۷۰۶۴۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم مریم سادات کشفی با کد ملی ۲۲۹۱۸۰۹۸۱۴ به سمت نایب رئیس هیات مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند .

۶- **دارندگان حق امضاء:**کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و سایر نامه های اداری با امضاء منفرد مدیر عامل یا رئیس هیات مدیره همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

۷- **اختیارات مدیر عامل:**طبق مفاد اساسنامه

۸- **اولین بازرسان:** آقای محسن پورپاشا به شماره ملی ۲۲۰۰۷۶۰۱۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای احسان شیرزایی شیری به شماره ملی ۵۴۲۸۹۹۰۵۴۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۹- **روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش** بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گردید.

**رحمانی –سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**