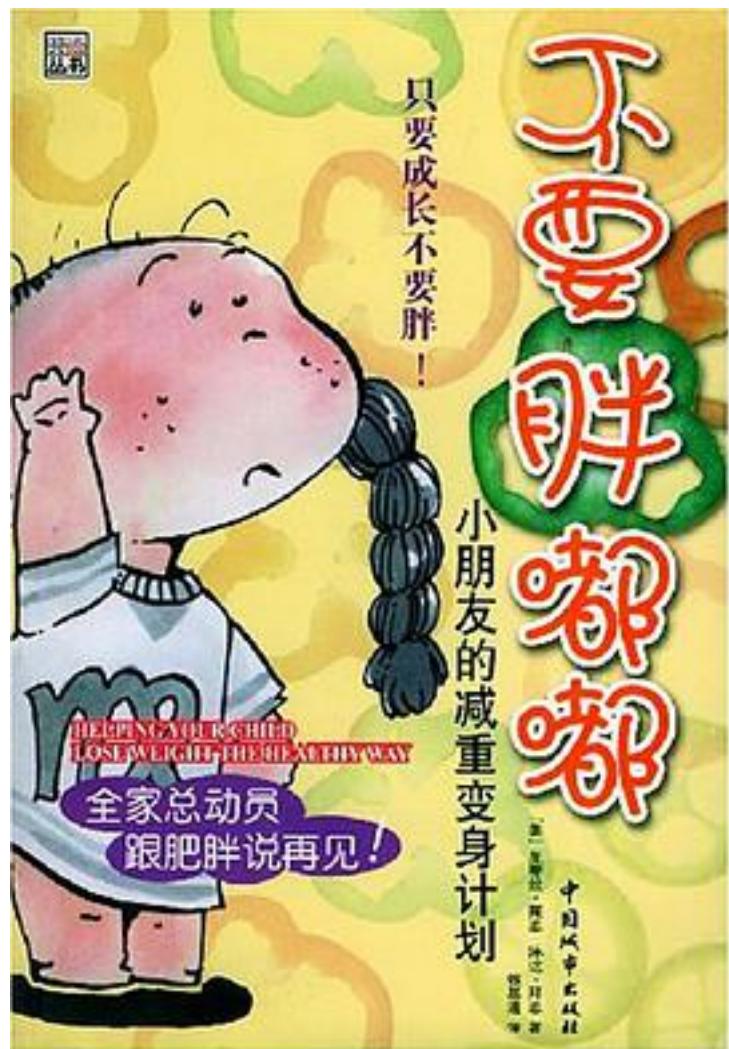


不要胖嘟嘟



[不要胖嘟嘟_下载链接1](#)

著者:钱基莲

出版者:中国城市出版社

出版时间:2004-1

装帧:简装本

isbn:9787507416350

本书教导家长如何帮助孩子在不影响发育、心理的前提下，根据家里生活方式、孩子的个别需要，循序渐进地减到理想体重。

- ◎评估孩子肥胖的因素
- ◎设计均衡、健康的饮食计划
- ◎介绍有趣、适用全有的运动
- ◎提升孩子的运动量
- ◎在不影响孩子的自尊下进行减重
- ◎建立一个终身适用的饮食、运动习惯

本书分为五个部分。第一部分会教你评估影响孩子体重的因素，只有找出这些造成他体重过重的因不比，才能进行后续的改变。在你汇整有关孩子的个人行为、家庭环境、生理发育、自我形象等相关问题的资料后，就可以用负责、有效的方式来协助他。

在第二部分里，你会学习到孩子童与成人在控制体重方面的不同之处。举例来说，因为发育中的孩子对营养的需要不同于成人，所以让孩子采取成人的节食计划可能是危险之举。同时你也会发现，在食物和体适能方面做一些有益健康的改变，即可帮助孩子利用身高的发育减掉多余的体重。

在第三部分讨论的是食物，探讨父母和子女在食物和饮食方面扮演的角色。我们会提供正确的信息，为体重过重的孩子拟出一套健康、均衡、减少热量的饮食计划。此外，我们也会针对各个年龄层，提供使孩子正确选择食物的方法。我们的方法包括逐渐改变孩子的饮食习惯、鼓励他吃有益健康的零食，但绝对不会完全不让他们吃喜欢吃的食品。

第四部分则讨论体适能，强调运动对控制孩子的饮食和体重的重要性。这个部分的重点在于鼓励做一些有趣、没有竞争性、家人导向的体能活动。我们考虑到孩子的年龄和兴趣，帮助你在减少孩子看电视时间的同时，也增加孩子的运动量。

在第五部分我们则会协助你做一些改变，这些改变可帮助孩子以健康的方式来减重。你必须依孩子的年龄及对体重的敏感度，决定是要让他积极参与，还是由你自己不着痕迹地进行。无论你选择哪一种方式，我们都会提供一些支持孩子的方式。人们也会提供你一些依孩子的年龄与他们谈食物及体适能的方式。由于肥胖儿愈来愈多，我们也会讨论肥胖症、厌食病、贪食病对健康构成的严重威胁。

作者介绍：

目录: 前言

第一篇 首先，评估你孩子

第一章 你的孩子觉得自己胖吗？

第二章 你的孩子体重过重过吗？

第三章 你母的体重过重吗？

第四章 孩子吃东西的情况

第五章 孩子从事体能活动吗？

第六章 孩子长大后就不会有体重的问题吗？

第七章 家人如何影响你的孩子？

第二篇 每个孩子都不一样

第八章 别让你的孩子节食<

• • • • • (收起)

[不要胖嘟嘟](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[不要胖嘟嘟](#) [下载链接1](#)

书评

[不要胖嘟嘟](#) [下载链接1](#)