

<<不要胖嘟嘟>>

图书基本信息

书名：<<不要胖嘟嘟>>

13位ISBN编号：9787507416350

10位ISBN编号：7507416356

出版时间：2004-1

出版时间：中国城市出版社

作者：钱基莲

页数：350

译者：钱基莲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不要胖嘟嘟&gt;&gt;

## 内容概要

《不要胖嘟嘟》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

《不要胖嘟嘟》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物。

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。

为论你选择哪一种方式，我们都会抽供你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。

<<不要胖嘟嘟>>

作者简介

作者：(美国)茱蒂丝·莱恩(Levine Judith) (美国)琳达·拜恩(Bine Linda) 译者：钱基莲茱蒂丝·莱恩，莱恩领有营养师执照，是美国心脏协会的顾问。

现在居住于旧金山，并在当地为小孩和大人做减重的辅导。

琳达·拜恩，拜恩为健康医疗专业作爱，现任加州北部Kaiser Permanente保险公司资深编辑。

目前居住于旧金山。

钱基莲，台湾中大英文系毕业，从事翻译工作近十年。

目前任职报社翻译。

<<不要胖嘟嘟>>

书籍目录

前言第一篇 首先，评估你析孩子 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 第九章 身高与体重的跃进第三篇 食物的重点 第

十章 食物的角色、责任和权利 第十一章 没有好食物与坏食物这回事 第十二章 攀登食物金字塔 第十

三章 各年龄层的健康选择 第十四章 做一个超调采购高手 第十五章 为儿童降低热量的方法 第十六章

正餐和点心到底该吃多少？

又该吃几次？

第十七章 外食第四篇 体适能 第十八章 离开沙发？

第十九章 每一丁点活动都有帮助 第二十章 让运动有趣起来 第二十一章 全家人的体适能第五篇 加速

改变 第二十二章 调整态度，加速改变 第二十三章 怎么和孩子说 第二十四章 培养孩子的自信 第二十

五章 何时该寻求专家协助 第二十六章 一步一步来第六篇 食谱

<<不要胖嘟嘟>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>