

<<儿童减肥>>

图书基本信息

书名：<<儿童减肥>>

13位ISBN编号：9787810366151

10位ISBN编号：7810366157

出版时间：2003-10

出版时间：汕头大学出版社

作者：赵思姿

页数：184

字数：164000

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>

<<儿童减肥>>

内容概要

许多父母都认为只要孩子能吃，营养应当没有问题，事实上，营养过剩造成身体负担，已成为孩子最大的问题。

过胖儿长大后成为胖子的纪录高达70%以上，孩子容易产生自卑感，人际关系不佳，造成情绪问题，更容易患“成人病”和生长异常，后患无穷，爸爸妈妈切不可掉以轻心。

台湾资深专业营养师赵思姿以多年的实务经验为日趋严重的儿童肥胖问题把关，提出“迷思、饮食、营养、运动”四大方向让家长及孩子一同来了解儿童肥胖的原因和根治之道。

这本《儿童减肥》先从“观念”着手，告知肥胖在于生理和心理都对儿童成长有着负面的影响，并且让父母了解对于子女的肥胖必须负起养育的责任，扬弃“小时候胖不是胖”的错误观念，从建立均衡健康的饮食出发；在“饮食篇”就深入浅出地介绍许多简单而有效的饮食策略和方式，并用丰富图表让父母体会，要帮助孩子改变饮食习惯，最好让他们有其他富含营养的食物可供选择；最后则是运用“行为治疗”的原则，把运动融入减重计划并持续改变后的优质饮食行为，才是减肥成败关键，文中有关超市之旅的有趣策划，和多吃水果的六大妙招，更是父母不可或缺的锦囊法宝，突显作者不仅在营养上的深厚减肥功力，也对健全儿童饮食心理和改善亲子互动关系，有着发人深省的意涵。

观念篇：6大观念，掌握孩子脱胎换骨黄金期 饮食篇：10大方法，从改变饮食打造孩子健康的未来
行动篇：10大守则，聪明外食计划及运动减重 实战篇：算一算孩子的肥胖程度及有效的饮食控制
食谱篇：成功减重必胜餐点

<<儿童减肥>>

作者简介

赵思姿，“中山医学院”营养系毕业，台北医学大学保健营养系在职硕士班。
曾担任台安医院体重控制班讲师、文化大学食品营养系兼任讲师、FM90.1健康电台“健康营养教师”
节目主持人。
现任赵思姿健康营养教室负责人、台湾肥胖研究会理事、台湾营养学会会员代表、台湾糖尿病卫

<<儿童减肥>>

书籍目录

推荐序一 人不减肥枉少年 许正典 推荐序二 孩子的健康，需要父母参与 许惠玉 作者序 掌握孩子脱胎换骨的黄金期 第一篇 观念篇 1. 小时候胖，不算胖？

错！

肥胖儿童正与日剧增 孩童肥胖的分类和特性 人类成长体脂肪的变化 2. 孩子胖不胖，爸妈能决定 影响肥胖的4大关键 过胖儿童的5大类型 3. 肥胖原因，先天占30%，后天占70% 肥胖与遗传的关系 肥胖与先天疾病的关系 肥胖与成长速率的关系 肥胖与体质的关系 4. 胖不胖大大有关系——3大肥胖后遗症 容易得“成人病” 容易产生自卑感 肥胖引发的发展异常与疾病 5. 正回淑肥原则VS. 错！B：ff阻6汪 小孩正确减肥的4项原则 / 035 7种常见的错误减肥方法 / 038 6. 想想看，孩子为何而胖？

因选择食物错误而胖，父母该怎么做 因饮食习惯不当而胖，父母该怎么做 因生活习惯不良而胖，父母该怎么做 因不爱运动而胖，父母该怎么做 第二篇 饮食篇 1. 均衡饮食金字塔，吃得好，不会胖！

每日所需的6大类食物 均衡饮食金字塔的分配原则 力行均衡饮食金字塔的5大技巧 营养补给站：6大类营养素知多少 2. 多吃蔬菜，肥胖走开 蔬菜的分类和营养 吃蔬菜的5大好处 吃蔬菜的6大秘诀 吃蔬菜不胖的4项守则 3. 做水果的好朋友 水果的成分 & 营养价值 吃水果的4大好处 ... 4. 神奇减肥圣品——糙米 5. 看懂“食品营养标示”，避免过胖饮食 6. 向垃圾食物说“不” 7. 甜饮料VS. 白开水：一天一罐饮料，一年增加10公斤 8. 速食这样吃，热量少一点 9. 决战脂肪食物 10. 低盐的5大守则 第三篇 行动篇 1. 抢救肥胖SOS行动守则 2. 不吃早餐的坏习惯一定要改 3. 糖瘾为何一定要戒 4. 让小孩多吃蔬果的6大妙招 5. 策划一趟超市之旅 6. 采购、烹调和进食的少胖技巧 7. 聪明外食把关秘诀 8. 改掉饮食行为偏差，孩子就能瘦 9. 把运动融入减肥计划 10. 运动：持久控制体重的唯一秘诀 11. 减肥班上些什么课 附录 一、实战篇 1. 算一算，孩子的肥胖度是多少 2. 限制热量的饮食减肥 二、成功减肥必胜食谱 三、孩子的6天饮食纪录

<<儿童减肥>>

媒体关注与评论

据统计，台湾每4个小朋友之中，就有一个是过胖儿，7-12岁是孩子最容易发胖的第一个危险期。著名减肥专家赵思姿营养师讲述如何掌握孩子脱胎换骨的黄金期，就从现在开始！告诉你6大观念，10大方法，10大守则，确保孩子的肥胖程度有效的控制。是父母育儿必备书籍。

本书作者赵思姿是资深专业营养师，她是台湾本土营养、减肥界天后、减肥类书籍畅销作者，同时也在电视、广播媒体主持相关健康节目，并拥有个人营养工作室。这次她以多年的实务经验为日趋严重的儿童肥胖问题把关，提出「迷思、饮食、营养、运动」四大方向让家长及孩子一同来了解儿童肥胖的原因和根治之道。

本书针对家有6-12岁国小学童的家长提出统计数字，7岁以上的胖小孩长大以后变成胖子的机率有40%。

在减肥瘦身已成台湾最热门话题的同时，本书是第一本针对肥胖儿所写的专书。

「小时后胖算不算胖！

？

」这是一般人对于儿童肥胖最大的迷思。

赵思姿以深入浅出的文字让每一个父母在第一篇「迷思篇」就认清儿童肥胖的问题所在，继而从「[饮食篇]」、「营养篇」为父母们厘清日常生活中造成孩子过胖的原因，并且对症下药提供最有效方便的减重饮食守则。

当然，「运动篇」的必胜绝招也是小胖子告别肥胖肉肉的最佳保证。

<<儿童减肥>>

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>