

时尚
丛书

只要成长不要胖！

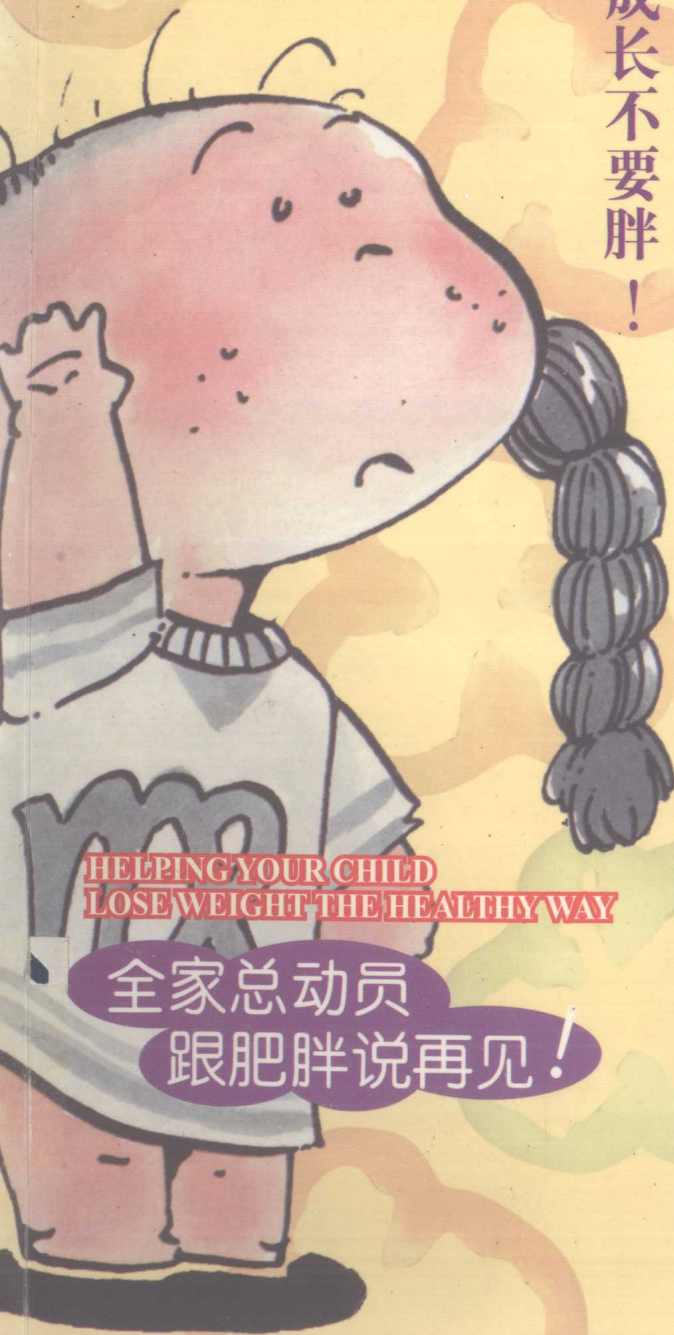
不要胖嘟嘟

小朋友的减重变身计划

HELPING YOUR CHILD
LOSE WEIGHT THE HEALTHY WAY

全家总动员
跟肥胖说再见！

「美」茱蒂丝·莱恩 琳达·拜恩 著
钱基莲 译
中国城市出版社



不要胖嘟嘟

中国城市出版社

「美」茱蒂丝·莱恩

琳达·拜恩

著
钱基莲译

小朋友的减重变身计划



北京版权局著作权合同登记

图字: 01-2004-0731 号

图书在版编目(CIP)数据

不要胖嘟嘟 / (美) 莱恩(Levine, J.), (美) 拜恩(Bine, L.) 著; 钱基莲译.
北京: 中国城市出版社, 2004.12
(时尚健康)
ISBN 7-5074-1635-6

I. 不... II. ①莱... ②拜... ③钱... III. 儿童—
减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058522 号

HELPING YOUR CHILD LOSE WEIGHT THE HEALTHY WAY by JUDITH LEVINE, RD., M.S. AND LINDA BINE

Copyright: © 1996 BY JUDITH LEVINE AND LINDA BINE

This edition arranged with KENSINGTON PUBLISHING CORP.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2004 CHINA CITY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved

策 划 编 辑	许 桁
责 任 编 辑	姚凤林
封 面 设 计	CLASS
责任技术编辑	张建军
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电 话	(010) 84275833 84272149
传 真	(010) 84278264
总编室信箱	citypress@sina.com
发行部信箱	citypress_fx@tom.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限公司
字 数	180 千字 印张 11
开 本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2004 年 12 月第 1 次印刷
印 数	0001—6000 册
定 价	19.80 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253

Contents 目录

前 言 /1



第一篇 首先，评估你的孩子 /5

第一章 你的孩子觉得自己胖吗？ /7

第二章 你的孩子体重过重吗？ /15

第三章 父母的体重过重吗？ /25

第四章 孩子吃东西的情况 /31

第五章 孩子从事体能活动吗？ /45

第六章 孩子长大后就不会有体重的问题吗？ /55

第七章 家人如何影响你的孩子？ /65



第二篇 每个孩子都不一样 /79

第八章 别让你的孩子节食 /81

第九章 身高与体重的跃进 /93



第三篇 食物的重点 /101

第十章 食物的角色、责任和权利 /103

第十一章 没有好食物与坏食物这回事 /113

第十二章 攀登食物金字塔 /121

第十三章 各年龄层的健康选择 /137

第十四章 做一个超市采购高手 /161

第十五章 为儿童降低热量的方法 /179

第十六章 正餐和点心到底该吃多少？又该吃几次？ /193

第十七章 外食 /207



第四篇 体能 /225

第十八章 离开沙发！ /227

第十九章 每一丁点活动都有帮助 /239

第二十章 让运动有趣起来 /255

第二十一章 全家人的体能 /267



第五篇 加速改变 /277

第二十二章 调整态度，加速改变 /279

第二十三章 怎么和孩子说 /291

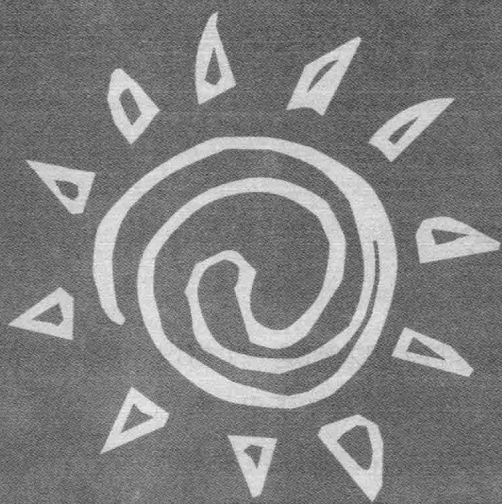
第二十四章 培养孩子的自信 /303

第二十五章 何时该寻求专家协助 /311

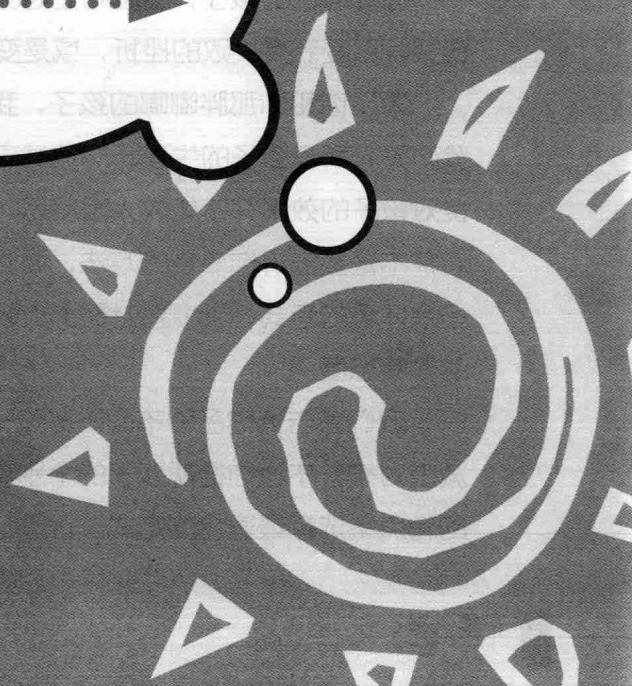
第二十六章 一步一步来 /327



第六篇 食谱 /335



前言





前言

你为什么会在书架上选择这本书？因为你是一个好妈妈、好爸爸。你担心6岁女儿的婴儿肥老是瘦不下来；担心10岁的儿子最近胖好多；担心13岁的女儿老喜欢跟着流行节食。你知道自己应该采取一些行动，但却不知道怎么做好。

有这种挫折感的人其实不只你一个。美国五分之一的儿童体重过重，许多家长就和你一样——担心自己圆滚滚的孩子长大后会成为胖子。他们知道肥胖症会带来心脏病、中风、糖尿病，还有其他严重疾病，直接威胁身体健康。

你爱自己的孩子，不忍心让他面临遭同学嘲笑的残酷现实、忍受节食失败的挫折，或是变成胖子，危及健康。

为了你和你那胖嘟嘟的孩子，我们写了这本书，因为我们关心所有孩子的生理和心理健康。不过我们知道，节食对孩子的效果并不如成人来得好，所以，在这本书里，我们并不是要告诉你节食的方法，而是提供你帮助孩子消除多余体重的方式，同时建立终身对食物和体适能(fitness)的健康态度。

我们会告诉你各种不会妨碍孩子发育或影响其心理的减重对策，不过你得视孩子的个别需要，且符合家人生活的特点来选择最适合的方式。





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素，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。

我们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。不论你选择哪一种方式，我们都会提供你一些支持孩子的方式。我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、厌食症、贪食症对健康构成的严重威胁。

在你看这本书，以及开始尝试我们的建议时，请记住，你协助孩子减重的方法必须是温和、正确的。只有温和与循序渐进的改变，才不至于伤害到孩子。极端的方法不但效果不佳，还会危害健康，甚至可能发生危险。饮食和活动模式的改变都必须能够让孩子接受，否则只会徒劳无功。大人能用严格的节食和运动方式来惩罚自己吃得太多，但小孩子则需要比较温和的方法。最后一点，由于我们传授的是温和及正向的方法，所以可以融入孩子的生活和全家人的生活型态。这种改变才可以帮助胖嘟嘟的孩子长大后，成为一个既健美又健康的人。

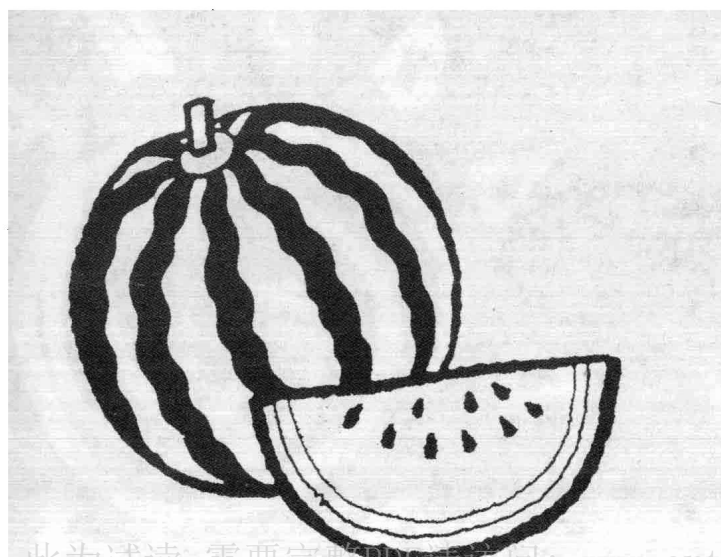
注：书中不刻意使用“他”或“她”，而是交替使用。在使用“她”的句子里，不表示只适用于女孩子，使用“他”时也不意味只限于男孩子运用。不过，有时候我们会明确地指出男孩子的特性或模式，以与女孩子做比较。



No.1

第一篇

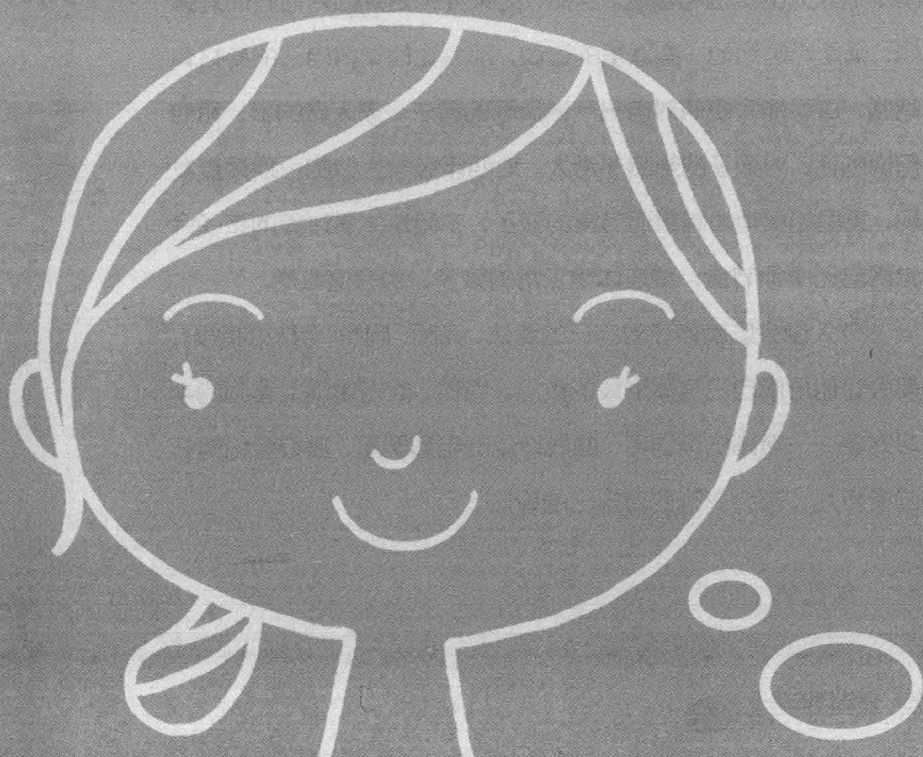
首先，评估你的孩子

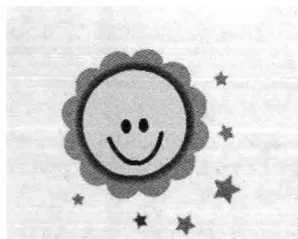


HELPING YOUR CHILD LOSE WEIGHT THE HEALTHY WAY

第一章

你的孩子觉得自己胖吗？





这是给父母的指南。不过本书的重点不是你，而是你的孩子。你可能已经想过，该不该跟孩子提这本书、跟他分享书中所提的信息，给你个建议，就是请在看完整本书之后，再决定是不是要让孩子看这本书。你可能会觉得某几章很适合与孩子一起看，或者你可能觉得不要明显让他加入你的计划，会比较有效（或是比较没有压力）。

你看这本书是因为你担心孩子的体重。但在讨论你所担心的事情之前，我们先把重点放在你的孩子身上。你的孩子对他自己的体重有什么看法？

有很多因素会影响孩子对身体的自我认知，其中最重要的因素就是家人的说法和做法。当然，如果兄弟姐妹因为他胖而消遣他，或是奶奶给他一些减重的建议，都会让他觉得自己的身材有问题，这可能会使他自己产生负面的看法。家人做的事，和他们说的话，对孩子的影响非常大。对四年级学生做的一项调查发现，家里如果有为减重而节食的孩子，不但是体重过重的孩子会觉得自已必须节食，就连体重正常的孩子，也会这么想。

外人也会影响孩子对自己的看法，老师、同学、朋友的意见，都会让他形成自己身体形象的概念。当然，他在电视上看到的学习对象——瘦削的运动员、曲线玲珑的电影明星、瘦得像铅笔杆的模特儿，都会影响他对自己的看法。





观察孩子的言行

你的女儿有没有对你说过她不满意自己的身材？她有没有对自己的体型或是体重说过负面的话？她可能不会直接说“我觉得我很胖”，但是从她的言行之中，可能会间接传递一些信息给你。以下这些情节是不是似曾相识？如果是的话，你的小孩已经在担心她的体重和身材了。

有一天10岁的雪莉在家里手舞足蹈，为自己能参加学校戏剧“合唱团”的演员甄选兴奋不已。几天后，她沮丧地拖着沉重的脚步回家，因为她的两个好朋友被选上，但她却落选了。当天晚餐，她只吃些沙拉和蔬菜，和她平常饥肠辘辘的吃法迥然不同。当她在帮妈妈洗碗时，一直在谈论这出戏，以及她多么希望自己是女主角的米雪。她遗憾地说：“她长得好漂亮，人缘又好。”只差没说出：“我真希望能像米雪一样瘦。”可是她母亲听懂了言外之意，雪莉认为自己没有被选上的原因，就在于身材肥胖。

14岁的崔佛一向喜欢运动，但是自从他去年夏天发胖以后，情况就变了。他放学回家后闷闷不乐，因为他没有被选上学校的足球代表队。他哭着说：“教练说我跑得不够快，所以没被选上。”“他叫我们绕着操场跑，结果我每次都跑最后一个。我觉得自己像个笨蛋。”他父亲明白，崔佛增加的体重让他无法轻松地运动。

妈妈想带6岁的玛乔丽去买新衣服，但玛乔丽并不想去购物中心，所以她们就去附近的商店买。玛乔丽抱怨妈妈要和她一起





进更衣室，而且每次妈妈在她换衣服之际开门，都会让她很不高兴。她会很快地背对门遮住身体，妈妈选的衣服，她一件也不喜欢。最后，她看上一条宽松的裤子，和一件过大的T恤。这时，妈妈明白了，玛乔丽会为被人看到自己的身体而感到难为情。



孩子怎么说

孩子可能会明确地让你知道他对自己体重和身体的感觉。她有没有站在镜子前，一直问你：“妈妈，我胖不胖？”你的儿子是否曾经冲回家，哭着说：“米其叫我胖子，叫他不要再这么叫了。”你带女儿逛街时，她是否说过：“妈妈，这件泳装让我的肚子看起来好大。”或者，她吃完蛋糕之类的东西时，有没有问过你她看起来胖不胖，因为她知道吃蛋糕会让人发胖？你的儿子有没有和你谈过他所吃的东西，或是告诉你他想节食？你是不是听过这些话？如果是的话，你的孩子对控制体重是持开放的态度。

或者，孩子传递给你的可能是一些比较微妙的信息。你的女儿可能会和一些身材瘦的朋友，或是身材纤细的著名模特儿、女明星、运动员做比较。或者说：“我真希望能有像安翠雅一样的腿。”她会不会嫉妒班上某个有男孩子缘的同学，而这个人又刚好身材苗条？

你可能听过儿子抱怨，他和朋友在公园骑自行车上坡时跟不上别人。他是不是一个人关在房间里玩电动的时间比和朋友在外面玩的时间来得多？



你的女儿在朋友家住了一晚，回来后心情却坏到整晚埋头猛吃会让人发胖的食物？

如果这些情况的确发生过，你的孩子可能真的觉得自己太胖了。她传递出这些讯息，是希望你能开口问一下她的感受。试着用孩子对食物和自己身体的说法，温和地开始这个话题。我们在第二十三章会针对如何展开这类话题一事提出一些建议。



孩子怎么做……

行动胜于雄辩。孩子可能不会说出任何显示他觉得自己胖的话，但是他的行为举止却会给你这种强烈的感觉。

你有没有注意到孩子的饮食模式改变了，看起来有点像是在“节食”？他是不是刻意不吃哪一餐？他有没有要求把吃的分量减半，而不是像平常一样吃完还要再来一份？她是不是连平常喜欢吃的甜点也拒吃？他是不是在看完运动比赛以后，不吃比萨？她现在只喝减肥饮料吗？他吃麦片（cereal）时，是不是坚持只用代糖？

衣服方面呢？他是不是穿“帐篷”式的衣服好遮住他的肚子？她下水游泳时，是不是还在泳装外面罩了一件T恤？他是不是挑明了，不想让别人看到他裸体——包括父母在内？她是不是想穿所有朋友都穿的“窄”裙，但却怎么也塞不进去？

他是不是决定放弃自己喜欢的球队运动，或是在庆生会、家人野餐时，拒绝参与一些游戏，例如接力赛？她是不是每天量体





重，还一天量两次？

当你发现有其中一项行为时，可能就是你可以用关心的方式，探询他这些行为所代表的想法和心情的好机会。这也可能是一个你可以开始和孩子沟通这个主题，谈谈她对自我身体形象感受的好机会。



孩子准备好要减重了吗？

因为家长对孩子的看法，对他的影响最大，因此你和孩子谈体重问题时务必小心。完全敞开心胸、百分之百的坦诚是最好的方式，否则可能还是心照不宣的好。你必须评估到底是着手拟订一些自己独自进行（或由配偶协助进行）的计划比较好，还是找孩子一起合作比较适当。

孩子的情况很可能会类似以下五种情况中的一种：

1. 显然他对自己过重的体重感到苦恼，希望你协助他瘦下来。如果你们已经讨论过这个问题，而且他对减重这件事感到很自在的话，就可以让他积极参与我们所建议的行动计划。不过你还是得决定要不要告诉他这些建议是从这本书看来的。记住，这本书是写给大人看的，不是写给小朋友的。因此，就算孩子有兴趣在减重方面扮演积极的角色，我们还是不太建议让他看这本书。最好是你把书里的资料说给他听，如果他的年龄够大，你或许可以选择其中几页或是一个章节，和他一起看。

2. 她觉得自己的体重过重，但是对于如何减重有自己的一

