

親子天地

系列

5

沙永玲 / 主編

# 孩子營養的奧妙

— 以飲食糾正孩子的偏差行為

張慧雯 / 編譯



親子天地

系列

5

沙永玲 / 主編

# 孩子營養的奧妙

— 以飲食糾正孩子的偏差行爲

張慧雯 / 編譯



親子天地 5

# 孩子營養的奧妙

中華民國七十六年八月初版

定價：新臺幣 一二〇元

原著者 / London H. Smith

編譯者 / 張 慧 雯

發行人 / 楊 榮 川

發行所 / 書 泉 出 版 社

局版臺業字第一八四八號

臺北市銅山街一號

電話：三九一六五四二・三九三三三五七

郵政劃撥：〇一三〇三八五一三

印刷所 / 茂榮印刷事業有限公司

臺北縣三重市重新路五段六三二號

電話：九九五一六二八・九九五三三二七

願這套「親子天地」系列，  
使您在對孩子付出「愛的關懷」之後，  
能獲得「愛的回饋」。

智慧累積而成書，  
流水涓滴而為泉，  
美好成熟的心靈滋長，盡在書泉

## 專文推薦

臺灣近年來經濟突飛猛進，已晉級於現代化國家之林。國民普遍都享受到比往日更高的生活水準。但是我們為這個現代化也付出了代價。青少年犯罪日趨嚴重，就是代價之一。由於新舊價值觀念的衝突，使得許多父母對於如何有效的教養子女感到相當焦慮，對於親職教育的知識，也就需求日益殷切。

影響孩子成長的因素有多端，而父母親都是其中最重要也最具有決定性的因素。個人在幼年時所受到父母的薰陶和教養可以說是根深蒂固，足以影響一輩子。很多研究的結果證實有犯罪傾向或犯罪問題的下一代，大都來自於問題家庭。鍾思嘉教授綜合國內二十年來對於家庭因素與青少年犯罪的關係之研究，發現家庭氣氛和父母管教態度為關鍵所在。家庭氣氛不溫暖、不和諧，父母管教態度嚴厲、拒絕、前後矛盾、紛歧不一致、溺愛縱容或期望不合理等，均使子女犯罪行為的機率增加。

同樣的，有傑出表現的青少年，大都受到父母的重大影響。一些學者研究數十位世界級的巨星（如溫布頓網球比賽冠軍、柴可夫斯基鋼琴比賽冠軍等），發現他們都經過類似的三個階段。第一階段是啓蒙階段。父母親提供有助於子女探索與學習的環境，鼓勵子女對於興趣愛好的追求，讚賞他們的努力與進步。第二階段是奠基階段。父母親為子女尋求有愛心和耐心的良師，使子女對於自己喜好領域的努力維持不墜，而能奠定良好基礎。第三階段是出類拔萃階段。父母親為子女尋求頂尖名師，子女在這個階段得到名師指點，學得該領域的精華，有所領悟，進而獨創一格，獲得卓越的成就。由這項研究的結果證實，在傑出青少年的培養過程中，父母親居功厥偉。總之，子女變好變壞，為人父母者責無旁貸。因此了解子女身心發展，給予子女適合年齡的教育，幫助子女充分發揮他們的潛能，是每個為人父母者的重大任務。

書泉出版社的楊榮川先生鑑於社會大眾對於親職教育方面的知識需求殷切，乃決定出版一系列叢書以饗讀者。請沙永玲小姐及本人至國外負責挑選名家所著，淺近易讀，而又言之有物的親職教育著作，由沙小姐在國內委請名家譯成中文出版。

「親子天地」系列叢書的取材將以實用為主，理論為輔。

例如以下的一些主題都將包括在系列叢書中：

- ① 如何建立良好的親子關係。
- ② 如何培養孩子的閱讀興趣。
- ③ 如何幫助孩子在遊戲中成長學習。
- ④ 如何抒解孩子的情緒發展及壓力。
- ⑤ 如何與孩子談性問題。
- ⑥ 如何使孩子的好行為增加，不良行為減少。
- ⑦ 如何透過動作、音樂、藝術來激發孩子的潛能。
- ⑧ 如何以飲食改變孩子的行為。
- ⑨ 如何增進孩子的智商。
- ⑩ 如何與孩子溝通。

.....

「親子天地」以翻譯美國出版的英文著作為主。也許有人會擔心國情不同、文化有別，美國的一套親職教育理論與方法，可能不適用國內。我想這種擔心是合理的。有學者認為中美文化不同，表現在親職教育上的主要差異在於中國父母擁有父慈子孝兄弟恭等倫理觀念，願意為子女的教育做出犧牲與奉獻。而美國父母比較本位主義、自由主義，他們的個人生活第一，對於子女的教育，相對的不能或不願意做太多的付出。但是在另一方面，美國文化中鼓勵的獨立精神和創新精神都是中國文化中未特別強調的。在報上經常看到很多華裔子女，小小年紀就在美國文化中脫穎而出，也許這就是綜合中美親職教育之優點的結果。但是我們總不能老希望我們的子女只在美國文化中才有傑出表現，而在我國文化中卻沒沒無聞。我誠懇的希望閱讀本系列叢書的父母們能以取他人之長補自己之短的態度來閱讀。從書中取其有用的理論和方法，再加上我國固有的倫理觀念來教養自己的子女，則子女必定可以成為健全有用的國民。

呂 勝 瑛

於美國印第安那大學  
中華民國七十六年三月

## 我們的話

孩子是人間最美的禮物，

但他也是兩個相愛男女所犯下最美的錯誤。

想想看！

打從小寶寶一出世，您為他操了多少心，費了多少力氣。

怕他不夠聰明，功課趕不上；

怕他不夠機伶，傻里傻氣的吃虧上當；

怕他身體不好，成為虛弱的藥罐子；

怕他個性內向，到頭來受人排擠……

我們了解，為人父母的您會遭遇到各種棘手的困境，於是特別聘請國內外的教育專家編寫這套「親子天地」系列，希望能幫助您培養出一個聰明、自信、健康、活潑、出類拔萃的

孩子。

我們深信，父母可以給子女兩項最珍貴的寶貝，一項是完整而無私的愛，另一項則是在世界上安身立命的工具。前者即指人格教育，也就是如何以正確的教育方式，來奠定孩子積極快樂的人格；後者乃指智能教育，也就是如何啓發孩子的潛力，成為自己領域中的佼佼者。這兩項對成功幸福的人生而言，都是必備的要件。

這套「親子天地」系列，就是以這兩大重點為主，來討論教養子女的各種問題，諸如，如何教孩子唸書，如何與孩子談性問題，如何以營養增進孩子的心智發展，如何管教孩子，如何和孩子一起玩等等……都有深入淺出的探討，並配合國內的環境與現況做進一步的分析說明。因此您買的不只是一本翻譯的書，這其中還包括許多教育專家的研究心得與寶貴經驗。

您也許不能向孩子保證，人生花園的玫瑰會永遠盛開。

但，您卻可以給他一片天地，傳授他工具，教導他耕耘的方法，讓他開墾出屬於自己、繁花似錦的人生樂園。

同時，並使孩子知道，

他所享有的，  
是人世間最深沈豐富的關愛。  
願這套「親子天地」系列，  
使您在對孩子付出「愛的關懷」之後，  
能獲得「愛的回饋」。

沙永玲

## 寫給父母

過度活潑好動的孩子（過動兒）最近已成為報章雜誌上一個討論的重點。過動兒由於其先天敏感的體質，不但在嬰兒時期難以帶養，稍大之後又因為好動搗蛋，注意力無法集中，而造成學習上的困難，所以很容易變成父母師長眼中的壞孩子、壞學生。

一個孩子若得不到他成長所需要的關愛、注意，與照顧，很容易會誤入歧途，甚至誤蹈法網、作奸犯科，造成嚴重的社會問題。

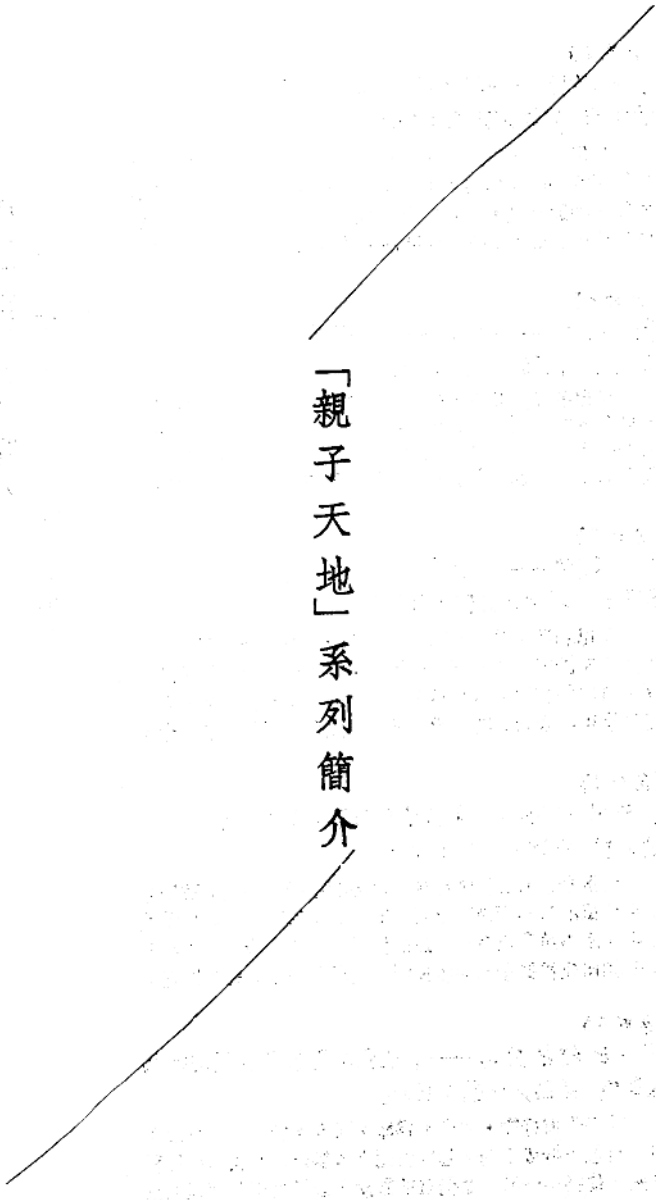
本書作者藍登·史密斯（London H. Smith）醫師，以其數十年小兒科醫生的經驗，教導為人父母與師長者，如何利用書中的問卷題來儘早發現孩子是否會有偏差的行為，而予以預防；或在這些行為尚未發展成孩子的固定人格前，加以

糾正，以免孩子步向無法回頭的不歸路。

書中詳細討論到過動兒形成的原因，如母親懷孕期間營養不良、早產或難產等因素，均會對胎兒造成無法彌補的缺憾。史密斯醫師的治療方法，是以蛋白質飲食和各種維生素為主，禁絕一切甜食與人工添加物，來改善孩子的行為；若有必要，再配合藥物治療。

書中並對一些嬰幼兒的病症，如尿床、過敏、腹瀉、腹痛、肥胖、嘔吐、食慾不振、拒睡等，都有詳細的介紹，並有以飲食方面著手的解決方法。

只有以無限的愛心與耐心，再加上正確而適當的營養飲食，才能使這些特別敏感的孩子們的生長過程，不至遭受太多的挫折，使他們能順利地長大，成為社會有用的中堅分子！



## 「親子天地」系列簡介

《系列1》

父母教室——如何建立良好的親子關係

施寄青 編譯／定價：150元

父母是人，不是神。一個好父母並不是天生的，而是靠後天的訓練與努力。本書提供一套專為現代父母所設計的親子溝通計劃，以簡單明白的圖表與例子，幫助父母們解決親子衝突，消弭代溝問題，並帶領孩子快樂地成長。

《系列2》

誰是老大——父母的一分鐘責備法

張慧雯 編譯／定價：120元

父母的良好管教方法，是教育過程的核心。作者以其十數年的實證研究，介紹一些兼具威嚴與愛心，且適用於各種孩子的「一分鐘責備法」，方法簡單且具成效。不但可使父母及孩子都留下很好的感覺，同時可恢復家庭秩序。

《系列3》

孩子與性——如何和孩子談性問題

王慧玲 編譯／定價：120元

父母和孩子談性問題時，常感覺難以啓齒，同時又害怕避而不談所造成的不良後果。本書以清新可喜的挿圖，深入淺出的文字，以及專家作者羣的豐富經驗寫成，必能使您獲得許多會心的啓示，從而建立孩子正確的性觀念。

《系列4》

父母亦良師——怎樣培養孩子的閱讀興趣

顧淑馨 編譯／定價：120元

父母是最有資格幫助孩子發掘閱讀樂趣的人。孩子若能在父母的悉心調教下培養出閱讀興趣與習慣，必能受益終生。本書將〇歲至十六歲的孩子分成三階段，分別說明父母如何成為孩子的閱讀良師，引導孩子步入知識殿堂。

《系列5》

孩子營養的奧妙——以飲食糾正孩子的偏差行為

張慧雯 編譯／定價：150元

孩子常有好動、尿床、過敏、腹瀉、肚子痛、夜睡不寧、食慾不振等毛病，怎麼辦呢？本書作者是美國小兒科權威，他提出一套兒童營養的觀念，教導父母如何以飲食糾正孩子的偏差行為，養出身心健康、聰明伶俐的孩子。

願這套「親子天地」系列，使您在對孩子付出「愛的關懷」之後，能獲得「愛的回饋」。

願這套「親子天地」系列，  
使您在對孩子付出「愛的關懷」之後，  
能獲得「愛的回饋」。

《系列6》

**愛之深，責之切——「鐵血政策」管教法行得通嗎**  
李綠 編譯／定價：150元

許多用心良苦的專家打著容忍的旗幟疾呼：管教孩子最忌嚴厲。本書作者卻從另一個角度，指出父母應適時給孩子吃些苦頭。「鐵血政策」不失為讓孩子學習自我磨練、自行負責的好方法，並可使親子間產生互相尊重的摯情。

《系列7》

**聆聽孩子的心聲——走進孩子的內心世界**  
王微芝 編譯／定價：150元

孩子生理上的問題，例如尿牀、吸吮手指、焦慮恐懼等，常是因為心理不平衡，或是父母忽略了他們的真正需要所引起。本書教您如何聆聽孩子的心聲，了解他們的心理需求，從而對症下藥，讓孩子有一個健康快的樂童年。

《系列8》

**孩子的玩伴——對孩子友誼的深入探討**  
徐昌耀 編譯／定價：120元

孩子之間的友誼，對其人格發展具有深遠的影響。本書曾獲美國心理學基金會「國家媒體獎」。就兒童友誼的問題深入探討，並提出獨到的看法。必能使您進一步了解孩子的世界，進而培養孩子健全樂觀、活潑合羣的個性。

《系列9》

**益智遊戲——讓孩子在遊戲中成長**  
楊微雲 編譯／定價：150元

和孩子一起玩，不只是母子同樂的遊戲，也是培養兒童心智及體能發展的好時機。本書以淺顯易讀的文字，配合清楚明瞭的圖片，教導各位媽媽如何在遊戲中訓練孩子的反應，激發孩子的潛能，並藉此培養濃郁的親子關係。

《系列10》

**0歲至3歲——給初為父母的您**  
田淑惠 編譯／定價：150元

三歲定終生，父母應如何掌握這段重要的人之初過程，為孩子奠定良好的基礎呢？本書把0歲到3歲分成七個階段，詳述孩子在各階段的身體及智力發育、興趣與學習發展，並提出中肯的教養方式，堪稱父母的育兒小百科。