

帮助儿童**减肥**



BANGZHU ERTONG JIANFEI

■〔德〕布里吉特·拜尔博士 著

■ 罗云力 译



为什么他吃的那么多？
如何改变他的饮食习惯？
父母该如何帮助他？

父 母 顾 问

FUMU GUWEN



中国轻工业出版社



父母顾问

帮助儿童减肥

[德]布里吉特·拜尔博士 著

乌特·法尔协助

罗云力 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母顾问/帮助儿童减肥(德)拜尔(Beil, B.)著;
罗云力译. —北京:中国轻工业出版社, 2000. 1

书名原文: Das übergewichtige Kind

ISBN 7 - 5019 - 2732 - 4

I. 父… II. ①拜…②罗… III. 家庭教育: 健康教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55085 号

Original Title: Das übergewichtige Kind

© 1999 by Bertelsmann Verlag, Munchen within Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH

责任编辑: 王 群

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: // www. chlip. com. cn

制 作: 东远先行彩色图文中心

印 刷: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5. 75

字 数: 150 千字 印数: 1—6000

书 号: ISBN 7 - 5019 - 2732 - 4/R · 024

定 价: 30. 00 元(共二册) 本册 15. 00 元

著作权合同登记 图字: 01 - 1999 - 109

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

身体过胖的孩子不仅健康不如其他孩子，而且还常常受到欺负、嘲弄和排斥。这使得他们变得不再自信，严重的甚至敌视自我。

不用刻意节食，本书将告诉您怎样改变使人发胖的饮食习惯，怎样建立健康的生活方式，怎样引导孩子更多地去运动，以及怎样制做可口诱人的减肥食品。



第一章 关于肥胖	7
一个大问题——小胖子的数量在不断增长	8
什么样的孩子称得上过胖?	9
超重——危害健康	13
心灵往往一样受煎熬	14
第二章 膘是怎样跑到身上的?	25
肥胖是综合因素造成的	26
最爱吃的是炸薯条和可乐	27
别太懒!	29
借吃消愁	30
教条与发胖	33
难道“一胖永胖”吗?	37
第三章 该怎样做?	41
觉悟是减肥的开始!	42
父母要成为孩子的榜样	44
从老一套生活方式中走出来	46
理智地吃	49
引导小胖子进行运动锻炼	60
要给孩子撑腰	65
对特殊饮食疗法该肯定还是否定?	70
第四章 一步一个脚印地走向目标	77
不要期待出现奇迹	78
完美不可求	80
如何判断发展趋势是否良好	81
第五章 这真好吃!	85
不只是早饭	86
热食	87
对父母们的忠告	90

父母顾问

帮助儿童减肥

[德]布里吉特·拜尔博士 著

乌特·法尔协助

罗云力 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母顾问/帮助儿童减肥(德)拜尔(Beil, B.)著;
罗云力译. —北京:中国轻工业出版社, 2000. 1

书名原文: Das übergewichtige Kind

ISBN 7-5019-2732-4

I. 父… II. ①拜…②罗… III. 家庭教育: 健康教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55085 号

Original Title: Das übergewichtige Kind

© 1999 by Bertelsmann Verlag, Munchen within Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH

责任编辑:王 群

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编:100740)

网 址:// www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本:889 × 1194 1/32 印张:5.75

字 数:150 千字 印数:1—6000

书 号:ISBN 7-5019-2732-4/R·024

定 价:30.00 元(共二册) 本册 15.00 元

著作权合同登记 图字:01-1999-109

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

身体过胖的孩子不仅健康不如其他孩子，而且还常常受到欺负、嘲弄和排斥。这使得他们变得不再自信，严重的甚至敌视自我。

不用刻意节食，本书将告诉您怎样改变使人发胖的饮食习惯，怎样建立健康的生活方式，怎样引导孩子更多地去运动，以及怎样制做可口诱人的减肥食品。



第一章 关于肥胖	7
一个大问题——小胖子的数量在不断增长	8
什么样的孩子称得上过胖?	9
超重——危害健康	13
心灵往往一样受煎熬	14
第二章 膘是怎样跑到身上的?	25
肥胖是综合因素造成的	26
最爱吃的是炸薯条和可乐	27
别太懒!	29
借吃消愁	30
教条与发胖	33
难道“一胖永胖”吗?	37
第三章 该怎样做?	41
觉悟是减肥的开始!	42
父母要成为孩子的榜样	44
从老一套生活方式中走出来	46
理智地吃	49
引导小胖子进行运动锻炼	60
要给孩子撑腰	65
对特殊饮食疗法该肯定还是否定?	70
第四章 一步一个脚印地走向目标	77
不要期待出现奇迹	78
完美不可求	80
如何判断发展趋势是否良好	81
第五章 这真好吃!	85
不只是早饭	86
热食	87
对父母们的忠告	90



第一章 关于肥胖

在我们的祖父母时代，流行着“肥肥胖胖，身体健康”的说法。今天我们可以肯定地说，肥胖已经变成了一种负担，它无论对外在的形象还是对内在的健康都有害无益。

一个大问题——

小胖子的数量在不断增长

肥胖不仅仅涉及是否美观的问题，还能导致严重的身心障碍

近年来人们发现，在游乐和休息场所出现的胖孩子已经越来越多，从比较胖的到胖得难以拖动他们超重躯体的都有。目前虽然还没有一份来自权威部门的统计报告能告诉我们，孩子中总共究竟有多少是肥胖的，但一些分散的调查已经确认，在7~10岁的学龄儿童中已有12%大大超重。这是一个让儿科医生震惊不已的高数字，然而更可怕的是趋胖的倾向仍在蔓延。

大部分成年人都觉得，胖乎乎的、长着深深酒窝的婴儿看上去特别可爱。但随着这小家伙的长大，他们那股兴奋劲儿大都很快就烟消云散了。胖受人欺负，这是胖孩子每天都能真切感受到的。还有些家长认为，孩子身体消耗大，总要有些什么给他们补充补充才行。在这里，这些家长进入了一个误区，以为多储备一些脂肪能保护孩子而不会损害他们的健康。

孩子超重是个不应低估和轻视的问题。在孩子岁数不大时，它就已经开始增加身体负担和损害幼小的心灵。随着年龄的增长，肥胖带来的危险也与日俱增。超重带给成年人的后果更是极其严重：由于肥胖使心脏和循环系统负担加重，胖人常常要忍受动脉硬化、高血压、糖尿病或者关节炎的折磨，致使生活质量下滑，生活期望值降低。

因此，为人父母就不能掉以轻心，对孩子的肥胖问题要认真真对待，密切关注他身上的肉是不是长得很快，该采取措施时马上积极采取，不要心存幻想，以为这个问题什么时候都能够自行解决。





什么样的孩子称得上过胖?

脂肪堆积到什么程度可以称“丰满”，堆积到什么程度可以称“肥胖”，这并不容易认定，判断一个孩子是否过胖也有这个问题。但是，家里的细心观察能帮上忙：如果一个“小不点儿”在玩时小肚皮总对他有所妨碍，在跑时小胖腿总拖累他，在上楼梯时气喘吁吁，那么毫无疑问就可以断定这孩子过胖了。

大些的孩子自己就会认识到自己是胖子：镜前的自我审视，时髦着装的困难，体育课上的笨拙表现……

在通常情况下，孩子周围的人对他的反应也能证明这个判断。比如一起玩的小伙伴拿他颤颤悠悠的小肚子和硕大的屁股寻开心，或者成年人在一旁冷嘲热讽地说：瞧，他又胖了！

遗憾的是，有胖孩子的家庭对这些反应常常不以为然，特别是那些不仅孩子胖父母也同样身材“魁梧”的家庭，常常以这样一种看法为自己开脱：那些嚼舌头的恶心别人纯粹是出于嫉妒，只是因为他们的吃不起丰盛的饭菜，因为他们的孩子发育不良。

恰恰是那些十分胖的人往往不能正确评估自己。一方面，他们对自己的身材、块头缺乏现实的认识，体会不到他们实际上胖到什么程度。另一方面，心灵的创伤又使他们在体重可能已经大为减轻时仍有着和以前一样的感觉。在这里，我们看到了一个被心理学家断定为心理扭曲的形象。

当然，过胖与否还是有客观标准的，胖还是不胖谁也别想瞒天过海。一个孩子，如果他的体重超过标准体重（指平均值）20%，在医生眼里就算胖子。

大些的孩子自己就会认识到自己是胖子：镜前的自我审视，时髦着装的困难，体育课上的笨拙表现……

怎样查明孩子标准体重?

目前常用的测定标准体重的表格查询法是看所谓的身體度量指数。该指数的计算方法是:体重的公斤数除以身高米数的平方。比如一个人重 70 公斤,身高 1.7 米,那么指数就是:

$$70 \div (1.70 \times 1.70) = 24.22$$

因此,他的身體度量指数就是 24.22。

计算标准体重目前最常用的公式是身體度量指数

身體度量指数低于 20 就可以得出體重过轻的结论。反之,该指数超过 30,就可以明白无误地确认體重超重(见表)。身體度量指数虽然计算起来相当麻烦,但自有它的优点。它考虑到了个体的差别,并使體重的轻重程度得以量化。

生长发育是关系到孩子的大事,人们都关心这个孩子的个子是不是比那个蹿得更早更快。然而,如果一个 2 岁的孩子已同 4 岁的孩子一样高大有力,那么他自然会比一个较为矮小、纤细的同齡者體重更重。



肥胖症在医学上指体内脂肪层超标沉积,也被一些人称为“膘癥”。由于肥胖症总与超重有关,所以在國外它更经常地作为超重的同义词使用。今天,在查询是否超重或者说是是否得了肥胖症时,人们都几乎毫无例外地借助于身體度量指数。根据德国肥胖症协会的说明,有如下几个等级:

身體度量指数 20 ~ 24.9:标准體重

身體度量指数 25 ~ 29.9:超重(肥胖症 1 级)

身體度量指数 30 ~ 39.9:肥胖症(肥胖症 2 级)

身體度量指数 40 以上:极端肥胖(肥胖症 3 级)



虽然涉及孩子标准体重的表格各式各样，但因为个体的发展过程并不总与表格中的平均值相对应，所以这些表格中所提供的数据仅仅作为参考。标准体重是一个平均值，它与孩子的身高和年龄相关。由于女孩和男孩在成长发育方面特点各不相同，因此标准体重自然也要分开查。

谁看着
胖也就是胖

正是因为孩子们身体发育有如此大的区别，在个别情况下会出现与“标准”严重偏离的情形。因此家长最好不要把统计说明和表格（包括下面列出的）视为绝对权威。它们给出的那些原则性指示，只有助于那些拿不准自己孩子是否过胖的人。另外，根据外表相貌进行判断始终是件比较容易的事情，可信度也不低，所以专家们自己也宣布：谁看着胖也就是胖。

少儿平均体重表



女孩			
年龄 周岁	身高 厘米	参考体重 公斤	正常体重范围 公斤
1	75 ± 6	9.3	7.4 ~ 11.2
2	87 ± 7	12.2	9.8 ~ 14.6
3	96 ± 7	14.5	11.6 ~ 17.4
4	103 ± 8	16.6	13.3 ~ 19.9
5	111 ± 9	19.0	15.2 ~ 22.8
6	117 ± 9	21.0	16.8 ~ 25.2
7	122 ± 9	23.3	18.6 ~ 28.0
8	129 ± 10	26.8	21.4 ~ 32.2
9	135 ± 10	29.8	23.8 ~ 35.8
10	142 ± 11	34.5	27.6 ~ 41.4
11	148 ± 12	38.8	31.0 ~ 46.6
12	154 ± 14	43.7	35.0 ~ 52.4
13	158 ± 13	46.3	37.0 ~ 55.6
14	165 ± 11	54.3	43.4 ~ 65.2