

孩子 食物 健康

Kids Food Health

Patricia McVeagh

Eve Reed

编著

徐健译

摇篮丛书
青少年

3

国内第一套澳式育儿丛书

天津科技翻译出版公司

摇篮丛书
青少年

3

孩子
食物
健康

Kids Food Health

Patricia McVeagh
Eve Reed 编著
徐 健 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-45

图书在版编目(CIP)数据

孩子食物健康3/(澳)迈克维尔(McVeagh, P.), (澳)瑞德(Reed, E.)
编著;徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.1

(摇篮丛书)

书名原文: Kids Food Health 3: Nutrition and your child's development—from
school-age to teenage

ISBN 7-5433-1669-2

I. 孩… II. ①迈…②瑞…③徐… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—妇
幼保健 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第079701号

Copyright © 2001 by Patricia McVeagh and Eve Reed

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd. Simplified Chinese trans
lation copyright © 2004 by Tianjin Science and Technology Translation & Publishing
Corp. All Rights Reserved.

授权单位: Patricia McVeagh and Eve Reed

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-24314802

传真: 022-24310345

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市宝坻区第二印刷厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 9印张 180千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价: 13.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前 言

孩子上学以后,就会有新的交往。这对他们的饮食习惯和食物的选择会产生新的影响。由同龄人组成的小集团变得十分重要。学校老师、体育教练和小集团的头头,此时成为这一时期孩子们的偶像。孩子们处在食品广告的包围之中。电视每个小时都在喋喋不休地向全世界唠叨着各种广告。更可恨的是,绝大多数这种广告中传递的信息都和营养指导原则相反。在这种情况下,还有什么希望鼓励家庭为孩子们提供良好的营养呢?

在对少年儿童健康的长期威胁中,肥胖占据第1位,厌食占居第3位。父母们经常觉得自己是在这两者之间走钢丝。既怕自己的孩子变得过于肥胖,又不愿意看到孩子出现厌食现象。

青少年时期注意摄取某些营养是至关重要的。例如,铁和钙的摄取。这一时期孩子们的行为经常导致他们不能获取良好的营养。但是,饮食习惯是在儿童时期养成的,并且成为未来营养习惯的基础。本书将对你在家里建立起健康的饮食习惯起指导性作用。如今到处充斥着各种混乱的、相互矛盾的“营养知识”。本书的作者尽量把知识写得简单实用。良好的营养摄取应是简单易行的。

帕特里西亚·迈克维尔博士

伊瓦·里德

目 录

第 1 章 上学时期的食物

食欲减少	(1)
吃饭时间	(2)
家人共餐	(3)
什么是健康食品	(4)
8 ~ 18 岁	(4)
♡ 青少年时期	(6)
脂肪的类型	(9)
食欲的增长	(11)
青少年的饮食习惯	(11)
哪一种营养素有缺乏的危险	(14)

铁	(14)
钙	(16)

第 2 章 为最后的冲刺做准备

注意他们的成长	(19)
仔细测量	(21)
生长曲线图上标孩子的生长数据	(22)
适用于所有人的生长曲线图	(23)
长期的趋势	(24)
体型的形成	(25)
增强体质	(26)
骨骼生长	(28)
青春期布鲁斯	(30)
骨龄	(31)
女孩	(33)
男孩	(34)

第 3 章 为什么要吃早饭

如果你不吃早饭会有什么问题	(38)
早餐食物	(38)
早餐的替代食品	(39)
糖太多了吗	(40)
早餐对于大脑的影响	(40)
早饭应该吃些什么	(41)
铁和钙	(42)
对快速早餐的建议	(43)

第 4 章 牛奶和水是天然的饮料

为什么是牛奶	(45)
水是用来干什么的	(46)
“他们不爱喝水!”	(47)
果汁和软饮料起什么作用	(47)
牙齿和骨骼	(48)

孩子与咖啡因	(49)
运动型饮料和能量型饮料	(50)
酒精和青少年	(51)

第 5 章 午餐吃什么

为什么孩子不吃午餐	(53)
谁选择的午餐	(54)
如果你的孩子不爱吃三明治	(55)
课间的零食也很重要	(57)
学校里的餐厅	(58)

第 6 章 食品广告

电视与肥胖	(61)
做广告的食品有多少	(62)
做电视广告都是些什么食品	(63)
父母的影响很重要	(64)
面对电视你可以做些什么	(65)

第 7 章 快餐食品

快餐食品是垃圾食品吗	(68)
你应该买快餐食品吗	(71)

第 8 章 食品添加剂

食品添加剂是什么	(74)
我们为什么要用食品添加剂	(74)
谁来检查这些食物是否安全	(75)
如何解读食品标签	(75)
食品添加剂的安全性	(80)

第 9 章 食品与运动

摄入足够的热量	(84)
碳水化合物有什么作用	(86)
一日三餐够吗	(88)
蛋白质	(88)

维生素和矿物质	(90)
钙和骨骼	(91)
铁	(92)
含铁量高的食物	(93)
水	(94)
谁需要运动型饮料	(94)

第 10 章

儿童和青少年素食主义者的营养

为什么选择吃素	(98)
营养计划	(99)
铁	(100)
钙	(101)
维生素 B ₁₂	(103)
锌	(104)
蛋白质	(104)
膳食纤维	(105)
脂肪	(106)

对家常便饭的建议	(107)
----------------	-------

第 11 章 健康食品

孩子需要维生素补充剂吗	(109)
新鲜水果和蔬菜——还是最好的	(110)
维生素也会变成毒药	(111)
“他们不爱吃蔬菜”	(112)
健康食品中的脂肪	(113)
草药茶和其他药物	(114)
什么是“有机食品”	(115)
真是“有机”的吗	(115)
食物中有基因吗	(116)
转基因食品	(117)

第 12 章 预防心脏病

脂肪	(120)
食物中的脂肪	(121)

转移脂肪酸	(123)
血液中的胆固醇形式	(124)
纤维素和你孩子的心脏	(125)
植物甾醇和植物甾酮	(125)
孩子的肥胖问题	(126)
体育锻炼	(128)
吸烟	(128)
父母们可以做什么	(129)
血胆固醇的化验	(130)

第 13 章 保护牙齿

换牙	(133)
为什么应该仔细保护牙齿	(134)
不要吸吮奶瓶、假奶头和手指	(135)
龋齿	(136)
氟化物	(137)
唾液	(138)
嚼口香糖	(139)

牛奶	(140)
软饮料、运动型饮料和果汁	(140)
牙齿腐烂	(140)
胃酸	(141)
甜味的补充剂	(141)
吸入药物	(141)
口臭	(142)
应该做些什么	(142)
牙箍	(143)
牙齿的外伤	(144)

第 14 章 生长发育不良

像母亲还是像父亲	(149)
矮了还是瘦了	(151)
不必太在意	(151)
个子矮有问题吗	(153)
是不是太矮了	(154)
生长缓慢	(155)

成熟较晚	(157)
你能够使孩子长得更高一些吗	(158)
晚熟	(159)
早熟	(160)

第 15 章 成长

太高了吗	(163)
家族的身材类型	(164)
为什么要对高个孩子做医学诊断	(164)
检查	(166)

第 16 章 超重的儿童

你的孩子是否超重	(167)
超重的原因是遗传吗	(168)
超重要紧吗	(169)
预防肥胖胜于治疗肥胖	(170)
吃健康的食物	(171)

多进行一些活动	(172)
如何帮助你那已经超重的孩子	(174)
超重的青少年	(175)

第 17 章 饮食紊乱

体型	(179)
青年人中的饮食紊乱	(180)
节食与体型变化	(180)
节食与体型困惑	(181)
神经性厌食症	(181)
暴饮暴食和洗胃	(182)
暴饮暴食变化	(183)
暴饮暴食困惑	(183)
神经性贪食症	(184)
症状不明确的饮食紊乱	(184)
♡ 贪食性紊乱	(184)
为什么会发生饮食紊乱	(185)
家庭和遗传	(186)

消极的身体意象	(186)
什么人最容易受害	(187)
家庭的影响	(189)
发现饮食问题	(189)
饮食紊乱对身体影响的结果	(191)
寻求帮助	(193)
这是一个很长的过程	(193)
提供怎样的帮助	(194)
团队精神的鼓舞	(194)
顽固的病人	(195)
维持生命	(196)
你可以给孩子提供什么帮助	(197)
你的感觉如何	(197)
设定合理的目标	(197)
用早餐来打破绝食的僵局	(198)
支持团体	(198)
康复	(199)