



让儿童健康匀称的饮食 · 运动 · 自然疗法 · 生活习惯

您想让孩子长多胖

少儿健康减肥法

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

编著 金瑞静
翻译 严春霞 张宇

造成孩子肥胖的生活方式

肥胖可能引发的疾病

解决肥胖儿童的心理烦恼

轻松减肥的生活习惯

战胜肥胖的饮食方法

易于实施的运动方案





儿童健康匀称的饮食·运动·自然疗法·生活习惯

您想让孩子长多胖

少儿健康减肥法

编 著 金瑞静(韩国第二医院小儿科专家)
翻 译 严春霞 张 宇



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

您想让孩子长多胖;少儿健康减肥法, (韩)金瑞静编著;
严春霞等译. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 5
(明智妈妈育儿必读)
ISBN 7-5345-4891-8

I. 您... II. ①金... ②严... III. 少年儿童-减肥
-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第031926号

I don't want to be a fat child by hyosung editor's department
Copyright © 2005 by Hyosung Publishing Corp in SouthKorea.
All right reserved.
Simple Chinese Translation Copyright © 2006 by Jiangsu science & Technology Publishing House.
Simple Chinese Translation edition is published by permission with Hyosung Publishing Corp
through Eric Yang Agency.
合同登记号 图字: 10-2005-120号
总 策 划 胡明琇 黎 雪
版 权 策 划 孙连民 邓海云

您想让孩子长多胖——少儿健康减肥法

编 著 金瑞静
翻 译 严春霞 张 宇
责任编辑 邓海云
编辑助理 冯 青
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 850 mm×1168 mm 1:24
印 张 7.833
插 页 12
字 数 190 000
版 次 2006年5月第1版
印 次 2006年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4891-8/R·963
定 价 22.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

我的孩子属于肥胖儿童吗

肥胖度 15%~19%
有肥胖倾向

肥胖度 20%~29%
轻度肥胖



肥胖度的计算方法

$$\frac{\text{自身体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

※肥胖度显示与标准体重相比的超重程度。

※标准体重参考 59 页“亚洲儿童身高体重对应表”。

肥胖度 15%~19%

有肥胖倾向

肥胖度在 20% 以上才属于肥胖，故本阶段视为正常，但倾向于肥胖。其中也包括和体重相比脂肪量偏多的准肥胖型儿童，应加以注意。

儿童也适合用肥胖度来测量吗？

儿童有自身特有的体形，不一定适合用肥胖度来衡量。这一时期的儿童最忌因疾病而引起的肥胖，孩子过于肥胖时，应向专家进行咨询。

肥胖度 30%~49%
中度肥胖



如何确定幼儿是否肥胖？

肥胖度主要适用于学龄前儿童。幼儿期(1~6岁)儿童的肥胖度在15%以上时，就要注意他今后的体重变化。

肥胖度 50%以上
高度肥胖



肥胖度 20%~29%

轻度肥胖

肥胖度在20%以上视为肥胖。此时穿上衣服后不易察觉，仔细观察有略微发胖。但如果肌肉和骨骼发育良好，脂肪量少，肥胖度即使在20%以上，也不应视为肥胖。2年里面肥胖度保持在30%以内，并且增加不超过10%，就无须太过担心。但是如果家庭成员中有成人病患者，则要以防万一，最好到医院进行检查。

肥胖度 30%~49%

中度肥胖

已经看得出有明显的发胖现象。虽然肥胖还不会影响到平时进行运动，但已经会对身体造成负担。10岁以上的中度肥胖儿童有50%出现高胆固醇现象，10岁以下的中度肥胖儿童也有20%~30%出现高胆固醇现象，有必要到医院进行检查并制订早期对策，置之不理，长大后可能会导致疾病。

肥胖度 50%以上

重度肥胖

给人以严重发胖的印象。一走楼梯就会气喘吁吁，稍微一运动就会觉得累。必须到医院接受精密检查，进行治疗。此时可能伴随高血压、糖尿病等小儿成人病的发生，必要时应入院进行治疗，并同时配合以健康的生活习惯。

做一做肥胖测试

关于饮食习惯的测试

1. 和大人吃的量一样多。
2. 经常是吃完以后还想吃。
3. 挑食偏食。
4. 即使饭前吃零食,也不会减少饭量。
5. 吃东西的速度快。
6. 一下子吃很多。
7. 一口吃很多。
8. 有时候会边走边吃。
9. 经常边看电视边吃东西。
10. 吃东西的时候心情变得很愉快。
11. 吃了晚饭后也不忘夜宵。
12. 非常喜欢吃蛋黄酱。
13. 非常喜欢吃肉类食物。
14. 不太吃海鲜类食物。
15. 不爱吃蔬菜。
16. 比起面条,更喜欢吃方便面。
17. 经常拿方便面当零食。
18. 吃面包时,要涂上很多黄油和果酱。
19. 先吃自己爱吃的,吃饱后剩下自己不爱吃的。
20. 每天最少要喝5杯牛奶。
21. 边喝果汁,边吃饭。
22. 非常喜欢喝果汁和清凉饮料。
23. 点心类一次能吃完一大袋。
24. 非常喜欢饼干、曲奇。
25. 正餐以外,一天还要吃两次以上的零食。

20分



25分



5分



10分



15分



关于运动量不足的测试

1. 经常在室内玩耍。
2. 玩电脑游戏会一连几个小时坐着不动。
3. 每天看电视在5个小时以上。
4. 家的附近没有玩耍场所。
5. 走路经常慢慢悠悠。
6. 身上的肉松垮,不结实。
7. 在房间时总是喜欢躺。
8. 搭地铁或公交车时,总喜欢坐。
9. 一走楼梯就气喘。
10. 跑步会心跳加快,气喘吁吁,所以非常讨厌跑步。
11. 路再近,也吵着要用车接送。

12. 去辅导班总是以车代步。
13. 比起运动,更喜欢看书。
14. 没有自己擅长的运动。
15. 讨厌组队运动。
16. 不会骑自行车。
17. 课间休息时间总是待在教室里。
18. 讨厌体育活动时间。
19. 不太会单杠和跳马。
20. 开运动会时,情绪就会低落。
21. 一放学就回家。
22. 孩子在家不太做家务。
23. 孩子基本不帮家里跑跑腿。
24. 不打扫自己的房间。
25. 一周去辅导班3次以上。

测试结果

把两项测试中回答‘是’的项目数相加,如果在:

- 1个以上——要引起注意。
- 3个以上——要引起充分注意。
- 5个以上——必须改变饮食和生活习惯。

妈妈为孩子制定的食谱和教育方法

检查烹饪方法

1. 主要使用平底锅进行烹饪。
2. 不太做耗时长的煮制食物。
3. 基本不使用蒸锅。
4. 海鲜食物一般放油里炸,不太用来烤。
5. 比起纯精肉,更多吃排骨,里脊肉。
6. 认为炒饭要多放油才好吃。
7. 经常做冷冻食品。
8. 不做工序烦琐的食物。
9. 调料放得多,做出来的食物口味偏重。
10. 烹饪时间一般控制在 30 分钟以内。

检查食谱

1. 多吃西餐。
2. 比起煮,更擅长炒。
3. 觉得每天要制定食谱是一件痛苦的事情。
4. 以孩子的口味来制定食谱。
5. 不太会做蔬菜烹饪。
6. 经常做蛋黄酱蔬菜色拉。
7. 比起海鲜,更多做肉类食物。
8. 小菜一般只做两个。
9. 喜欢直接在市场或超市里买熟食。
10. 早餐和午餐比较简单,晚餐丰盛。
11. 不做自己不喜欢吃的食物。

※判断要领:在检查食谱、烹饪方法、外出就餐、饮食习惯时,有 5-9 个项目回答“是”

测试结果

食谱

很多都回答“是”表示食物热量过高和营养失调的可能性较大。高热量食物偏多是造成家人肥胖的原因。在制定食谱时应充分考虑食物的热量和营养价值。

烹饪方法

同样的食物选择适当的烹饪方法就能够降低热量。回答“是”的项目很多,有可能导致全家人肥胖。为了家人的健康,应该研究烹饪方法,制作低热量的食物。

是否存在问题

检查外出就餐

1. 平均3天叫一次外卖。
2. 很多时候妈妈主动提议外出就餐。
3. 有几次一天里面两顿饭都在外解决。
4. 经常和孩子去吃快餐。
5. 外出购物就一定在外面就餐。
6. 每周一次以上外出就餐。
7. 外出就餐时一般选择西餐。
8. 与炒菜相比,更喜欢火锅。
9. 会一下子点很多菜。
10. 外出就餐必点口味重的食物。

检查饮食习惯

1. 三餐时间不固定。
2. 放任孩子偏食挑食。
3. 孩子狼吞虎咽,也不加阻止。
4. 经常催孩子快快吃。
5. 对孩子吃零食的场所不加规定。
6. 对孩子边看电视、书,边吃东西的行为不加阻止。
7. 父母也和孩子一样躺着吃点心。
8. 准备孩子的零食时只考虑孩子的喜好,而忽略食物的热量和营养价值。
9. 为孩子准备大量的零食。
10. 上辅导班的日子让孩子在路上自己买零食吃。
11. 认为孩子用零用钱买零食无所谓。
12. 餐后全部由妈妈负责收拾。
13. 不让孩子做家务。
14. 吃夜宵已经成为一种习惯。
15. 孩子要等到父母睡觉时才睡。

的话,就要引起注意。10个以上的项目回答“是”的话,全家人都要引起高度的重视。

外出就餐

如今很多家庭经常外出就餐,或选择快餐食物,但频繁外出就餐是导致肥胖的原因,尤其是肥胖儿童应尽量避免外出就餐。

饮食习惯

不良的饮食习惯是导致肥胖的原因。回答“是”的项目多的话,妈妈们应该注意调节孩子正餐和零食的量,培养孩子良好的饮食习惯。

孩子爱吃的食物,不爱吃的食物



第一位 汉堡包



第二位 炸酱面、面疙瘩汤



第十位 草莓



第三位 海带汤、红烧排骨



第九位 腌萝卜、泡菜



第八位 海鲜腌制品



第四位 荷包蛋



第七位 炒鱿鱼

10 大爱吃的食物



第五位 热狗



第六位 水果色拉



第一位 豆芽汤



第十位 西红柿



第二位 鱼汤, 荠菜汤, 菠菜汤



第九位 生拌白菜, 浇头黄瓜



第三位 红烧茄子



第八位 柿饼汁, 酒酿



第四位 南瓜饼

第七位 腌制鱼子



10 大不爱吃的食物

第五位 桔梗, 芹菜, 野菜



第六位 炒菇类



目 录

我的孩子属于肥胖儿童吗

做一做肥胖测试

妈妈为孩子制定的食谱和教育方法是否存在问题

孩子爱吃的食物,不爱吃的食物

第1部分 造成孩子肥胖的生活环境

妈妈,我为什么会变得这么胖 001

造成孩子发胖的原因是什么 002

应尽量少吃以下食物 003

发胖的原因①

不良的饮食习惯是最大的原因 004

发胖的原因②

讨厌运动 008

发胖的原因③

来自大人的压力 010

发胖的原因④

过度溺爱和过度放任都存在问题 011

发胖的原因⑤

来自父母的遗传 012

附录1 肥胖儿童成功减肥记

妈妈们的经验谈:孩子减肥的成功与失败 013

第2部分 让孩子健康苗条的饮食处方

细嚼慢咽注意均衡营养 031

饮食处方①

美善的食谱 032

(幼儿园,5岁,特点:爱吃甜食)

饮食处方②

喜京的食谱 033

(小学生,8岁,特点:爱喝牛奶)

如何摄取营养①

了解营养素的功用,选择适当的食物 034

如何摄取营养②

多吃有利于身体健康的鱼类 036

饮食处方③

泰恒的食谱 037

(小学生,10岁,特点:爱吃肉)

如何摄取营养③

充分摄取膳食纤维 038

如何摄取营养④

蔬菜吃得再多也不会发胖 039

健康的饮食习惯①

对每天的饮食进行记录 042

健康的饮食习惯②

找出肥胖的原因然后制订对策 044

健康的饮食习惯③

改善不良的饮食习惯 046

健康的饮食习惯④

烹饪方法也很重要 050

健康的饮食习惯⑤

多多利用蒸、烤、炖、凉拌等烹饪方法 052

健康的饮食习惯⑥

合理调节零食的种类和数量 054

健康的饮食习惯⑦

外出就餐的 7 大要领 056

第 3 部分 减肥食谱的制定和低热量食物

妈妈,为我制定健康的减肥食谱 057

如何制定食谱

既要控制热量,又要有饱腹感 058

专为肥胖儿童设计的低热量食物 074

第 4 部分 易于实施的运动方案

时而做做体操,时而替妈妈跑跑腿 079

运动对肥胖儿童非常重要的理由 080

每天易于实施的 5 大运动方案 081

如何进行运动①

运动和节食双管齐下 082

如何进行运动②

运动要循序渐进 085

适合肥胖儿童的运动 086

肥胖儿童讨厌的运动 087

如何进行运动③

选择能够发挥自己优势的运动项目 088

如何进行运动④

让孩子多做力所能及的家务事 090

如何进行运动⑤

室内减肥体操 092

第 5 部分 战胜肥胖的生活习惯

生活规律是远离肥胖的最佳武器 097

战胜肥胖的生活习惯 098

必须遵循的几点准则

战胜肥胖的 20 条饮食方法和生活习惯 100

第 6 部分 解决肥胖儿童的心理烦恼

妈妈,朋友都笑我胖 111

肥胖儿童的管理和治疗步骤 112

制作成长曲线图 114

无需担心的肥胖,需多加注意的肥胖 116

只有了解肥胖,才能治疗肥胖 118

引发病理性肥胖的疾病 120

肥胖会导致心理不正常吗 124

肥胖的烦恼 128

第 7 部分 肥胖对人体的影响

知道肥胖会带来多少疾病吗 131

啊?! 肥胖,太胖了更有可能引发成人病 133

肥胖很容易引发这些疾病 134

第 8 部分 中医治疗肥胖

根治肥胖 145

中医的优点

边吃边减肥心情愉快 146

四象体质与肥胖

我家孩子到底是什么体质? 147



针灸疗法 1

在耳部用针的耳针法 150

针灸疗法 2

请使用指针疗法 152

药方

根据体质及肥胖程度开方用药 154

汉方茶

清除体内毒素 156

伸展体操

不蹦不跳不流汗 157

辅助疗法

去除特定部位的脂肪 158

第 9 部分 综合性医院儿童肥胖门诊报告

专科医院帮助解除肥胖烦恼 159



儿童肥胖的严重性

肥胖儿童太多了 160

病因及症状

想治疗肥胖带孩子去医院吧 161

肥胖判断法

利用库珀指数和罗勒尔指数判断肥胖 163

预防与治疗

预防最重要 165

韩国专科门诊介绍

专科门诊可帮您减掉讨厌的赘肉 167

附录 2 预防儿童肥胖的运动项目

运动获得健康 169

有氧运动 170

徒手体操 179



第 1 部分

造成孩子肥胖的生活环境

妈妈，我为什么会变得这么胖



不当的饮食习惯 / 运动不足 /
压力 / 过度的溺爱和放任 / 遗传

造成孩子发胖的原因是什么



运动不足

现在的孩子都忙于课堂作业和课外辅导，没有适当的运动时间。孩子们抱怨想玩却找不到玩伴，他们沉迷于电脑游戏和电视，从而导致慢性的运动不足。



不良的生活习惯

晚睡的习惯，不规则的就餐时间，过度溺爱孩子的父母和祖父母无限制提供零食，速度过快的吃饭习惯等。在这种家庭环境中成长的孩子很容易就养成不良的饮食习惯。



玩耍场所不足

“一天到晚在外面玩，脸都晒黑了”，会听到父母这样唠叨的年代已经过去。现在外面有太多不安全的因素。孩子想玩也没有可以放心玩耍的场所，从而使身体得不到充分的活动。



暴饮暴食

如今不论是大人还是孩子都越来越喜欢吃。种类丰富的零食、高脂肪高热量的主食都是他们的所爱。加之便利快捷的餐饮业产业的发达。如今的孩子生活在一个容易导致暴饮暴食的环境里。

便捷的生活环境

只需一个按钮的全自动家电产品，去再近的地方也是以车代步的习惯，这种便利的生活环境使孩子消耗的能量减少，很容易就导致肥胖。



应尽量少吃以下食物



蛋糕(一块, 272 千卡)



奶油泡芙(150 千卡)



方便面(364 千卡)



甜甜圈(一个, 233 千卡)



听装咖啡(250 毫升, 115 千卡)

汉堡(609 千卡)



可乐(250 毫升, 105 千卡)

比一比

通过比较,我们就很容易知道上面这些食物含的热量有多高。



米饭(一碗, 163 千卡)



方糖(一块, 30 千卡)



香蕉(一根, 87 千卡)

注: 1 千卡=4.19 千焦耳。

蛋糕、点心类

添加了大量糖分和奶油的蛋糕、甜甜圈、烤制或煎制的饼干、甜腻的冰淇淋、巧克力、糖果等高热量的食品应该严格控制。

快餐

随时随地都能够买到的汉堡、炸鸡块、薯条等快餐食物,不但含有过多的糖分和脂肪,而且口味偏重。对饮食习惯开始形成的孩子来说,一旦对这种刺激性的口味上瘾,就极不容易戒掉,从而导致肥胖。

即食食品

即食食品如方便面、罐头、包装食品等,因为食用和存放都很方便,所以深受人们欢迎。但是这些食品在加工过程中添加了糖分等附加物质,含有较高的热量,因此经常食用容易引起肥胖。

清凉饮料

平时我们不知不觉喝下去的饮料,其中含有的热量之高会吓你一跳。250 毫升的可乐含有 105 千卡热量,180 毫升的橙汁含有 92 千卡热量。