

## <<让孩子不胖也不瘦>>

### 图书基本信息

书名：<<让孩子不胖也不瘦>>

13位ISBN编号：9787541979583

10位ISBN编号：7541979589

出版时间：2000-10

出版时间：陕西人民教育出版社

作者：（日）村田光范 著，杨昆鹏 等译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<让孩子不胖也不瘦>>

### 内容概要

今天，在享受丰富食物的同时，我们必须承受饮食过度带来的负担，在享受现代化带来的便利的同时，我们也失去了很多宝贵的运动机会。

饮食过量与运动不足成为我们这个时代越来越多儿童的普遍倾向，肥胖已经成为威胁当今儿童健康的一大要素，“又白又胖”已经失去了往日褒扬的含义，开始转化为健康欠佳的代名词。

过去，高血压、糖尿病、高血脂症等被称为成人病，而今天这些疾病在儿童中已不罕见。

近来，肥胖问题的严重性已经引起了人们的广泛关注，各级政府和学校都在努力采取措施以解决儿童肥胖问题。

但是仅凭专家和教师的努力还远远不够，在这个问题上不能没有家长的支持与协助。

造成绝大多数儿童肥胖的原因是多方面的，它是日常生活中各种因素的积累，因此解决问题的根本出路就是改变孩子的生活方式。

当然肥胖儿童不排除需要接受医学治疗的情况，但绝大多数都不需要治疗，只要经常注意营养的平衡性和合理性，坚持进行体育锻炼，就一定能够消除肥胖。

为此，父母一定要掌握有关方面的科学知识，与孩子一道为克服肥胖而努力。

肥胖儿童在学校有可能成为大家欺负的对象，有时自己还会感到自卑，而且在减肥过程中还会遇到各种困难，他们需要父母及其他家庭成员的理解和支持。

如果没有这些支持，他们是不可能取得成功的。

肥胖并不是肥胖儿童自身的个人问题，它与周围环境有着密切的关系。

甚至可以说，它关系到全体家庭成员的健康，因此一定要从根本上改变我们的生活方式。

<<让孩子不胖也不瘦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>