

اندام من خوب است

راهنمای کودک برای انتخاب‌های سالم

www.ketab.ir

جی. اس. جکسون

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سריزدی

www.saberinbooks.ir

Jackson, J.S

جکسون، جی. اس.
اندام من خوب است: راهنمای کودک برای انتخاب‌های سالم / جی. اس. جکسون: تصویر گر
آر. دبلیو. آلی: مترجم برزو سریزدی.
تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.
۳۶ ص.: مصور (رنگی).
مهارت‌های زندگی: ۱۵.
۶-۹۲-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸:
فیبا.
عنوان اصلی:
چاپ هفتم: ۱۴۰۲.
گروه سنی: ب.
کودکان --- راهنمای مهارت‌های زندگی LifeSkillsGuides_Children
کودکان --- سلامتی و بهداشت Health and Hygiene_Children
کودکان --- تغذیه Nutrition_Children
آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ م.، تصویر گر Alley, R.W
سریزدی، برزو، ۱۳۵۰، مترجم
۱۳۹۵ الف ۴۹۴ ج ۲۳۱/۳۰۵
۴۵۱۳۵۴۲:

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir
کتابهای دانه
مؤسسه انتشارات صابرین ۱۳۸۹۰

اندام من خوب است

جی.اس.جکسون

تصویرگر	آر. دبلیو. آلی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
چاپ هفتم	زمستان ۱۴۰۲
تعداد	۳۰۰۰
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ	اکسیر
صحافی	پژمان

شابک: ۶-۹۲-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

قیمت ۸۰۰۰۰ تومان

سخنی با والدین و مربیان

همه ما می دانیم که این روزها، چاقی و اضافه وزن گریبان بیشتر انسان ها را گرفته است. فقط در امریکا ۳۳ درصد مردم چاقی مفرط و ۶۷ درصد اضافه وزن دارند.^۱

این مشکل، دلایل زیادی دارد. در اوضاع اقتصادی فعلی، معمولاً پدر و مادر، هردو، شغلی بیرون از خانه دارند. پس زمان کمتری برای خرید و تهیه غذاهای مفید و سالم باقی می ماند. از طرفی، مردم علاقه زیادی به غذاهای آماده بیرون پیدا کرده اند که حاوی مقادیر زیادی شکر و چربی های مضر است. یک مشکل دیگر، تلویزیون و انواع بازی های الکترونیکی است که فعالیت فیزیکی را به شدت محدود کرده است. کارشناسان توصیه می کنند میزان استفاده از این وسایل باید حداکثر روزی دو ساعت باشد. باقی زمان باید صرف مطالعه، ورزش و فعالیت های سالم دیگر بشود.

یکی از مسائلی که باعث آزار کودکان در جامعه می شود، اضافه وزن آنها است. کودکان چاق به طرز بی انصافانه ای مورد تمسخر قرار می گیرند و اعتماد به نفسشان را از دست می دهند. ما باید به فرزندانمان کمک کنیم و نشان بدهیم که همواره حمایت شان می کنیم. باید فعالیت های بدنی بیشتر و انتخاب های غذایی سالم تری برایشان ایجاد کنیم. باید برای آنها انگیزه ایجاد کنیم که تناسب اندام برسند.

مطالعات نشان می دهد در خانواده هایی که وعده های اصلی را کنار هم صرف می کنند، اضافه وزن در کودکان کمتر پیش می آید. کنار هم غذا خوردن، پایه های روابط خانوادگی محکم تر می کند. هروقت فرصت داشتید، بعد از شام به یک پیاده روی خانوادگی بروید و یادتان نرود میوه ها و سبزیجات تازه مصرف کنید. همیشه به یاد داشته باشید که بچه ها، آینه رفتار و کردار پدر و مادرشان هستند. پس وظیفه ما است که در مورد خورد و خوراک سالم و فعالیت بدنی مناسب، الگوی آنها باشیم. هر قدر بیشتر به این موضوع اهمیت بدهیم، نتایج بهتری می گیریم. ما خانواده هایی هستیم که می دانند تناسب اندام حسی عالی دارد!

- جی. اس. جکسون

۱. در ایران هم یک سوم مردم چاق هستند و ۵۳ درصد اضافه وزن دارند - مترجم.