

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی
بسیار مهم

اندام من خوب است

راهنمای کودک برای انتخاب‌های سالم

جی. اس. جکسون

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	جکسون، جی. اس. Jackson, J.S
عنوان و نام پدیدآور:	اندام من خوب است: راهنمای کودک برای انتخاب‌های سالم / نویسنده جی. اس. جکسون؛ تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم برزو سریزدی. تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.
مشخصات نشر:	۳۶ ص. : مصور (رنگی)
مشخصات ظاهری:	مهارت‌های زندگی
فروست:	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۹۲ - ۶
شابک:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی:	عنوان اصلی: Fit can be fun: a kid's guide to healthy choices, c2011
یادداشت:	گروه سنی: ب.
یادداشت:	کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی، life skills guides -- Children
موضوع:	کودکان -- سلامتی و بهداشت، Health and hygiene -- Children
موضوع:	کودکان -- تغذیه، Nutrition -- Children
موضوع:	آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W
شناسه افزوده:	سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم
شناسه افزوده:	۱۳۹۵ الف ۴۹۴ ج ۳۰۵/۲۳۱
رده بندی دیویی:	۴۵۱۳۵۴۲
شماره کتابشناسی ملی:	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

اندام من خوب است

جی. اس. جکسون

تصویرگر	آر. دبلیو. آلی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۲۵۰۰
چاپ اول	۱۳۹۵
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد و متن	اکسیر
صحافی	پیام

۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۹۲ - ۶ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 92 - 6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰ تومان

سخنی با والدین و مربیان

همه ما می‌دانیم که این روزها، چاقی و اضافه‌وزن گریبان بیشتر انسان‌ها 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 می‌ماند. از طرفی، مردم علاقه زیادی به غذاهای آماده بیرون پیدا کرده‌اند که حاوی مقادیر زیادی شکر و چربی‌های مضر است. یک مشکل دیگر، تلویزیون و انواع بازی‌های الکترونیکی است که فعالیت فیزیکی را به شدت محدود کرده است. کارشناسان توصیه می‌کنند میزان استفاده از این وسایل باید حداکثر روزی دو ساعت باشد. باقی زمان باید صرف مطالعه، ورزش و فعالیت‌های سالم دیگر بشود.

یکی از مسائلی که باعث آزار کودکان در جامعه می‌شود، اضافه‌وزن آن‌ها است. کودکان چاق به طرز بی‌انصافانه‌ای مورد تمسخر قرار می‌گیرند و اعتمادبه‌نفس‌شان را از دست می‌دهند. ما باید به فرزندمان کمک کنیم و نشان بدهیم که همواره حمایت‌شان می‌کنیم. باید فعالیت‌های بدنی بیشتر و انتخاب‌های غذایی سالم‌تری برایشان ایجاد کنیم. باید برای آن‌ها انگیزه ایجاد کنیم که به تناسب اندام برسند.

مطالعات نشان می‌دهد در خانواده‌هایی که وعده‌های اصلی را کنار هم صرف می‌کنند، اضافه‌وزن در کودکان کمتر پیش می‌آید. کنار هم غذا خوردن، پایه‌های روابط خانواده را محکم‌تر می‌کند. هر وقت فرصت داشتید، بعد از شام به یک پیاده‌روی خانوادگی بروید و یادتان نرود میوه‌ها و سبزیجات تازه مصرف کنید.

همیشه به یاد داشته باشید که بچه‌ها، آینه رفتار و کردار پدر و مادرشان هستند. پس وظیفه ماست که در مورد خورد و خوراک سالم و فعالیت بدنی مناسب، الگوی آن‌ها باشیم. هر قدر بیشتر به این موضوع اهمیت بدهیم، نتایج بهتری می‌گیریم. ما خانواده‌هایی هستیم که می‌دانند تناسب اندام حسی عالی دارد!

- جی. اس. جکسون

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



تناسب اندام داشتن خیلی خوب است

هرکسی شکل بدنی متفاوتی دارد. خوب، خدا ما را متفاوت خلق می کند. اصلاً اگر همه شکل هم می بودند، دنیا چقدر کسل کننده می شد! بعضی چیزها را نمی توانیم تغییر بدهیم؛ مثل رنگ چشم‌ها یا بلندی قد. اما بعضی چیزها را می توانیم عوض کنیم؛ مثل نوع رفتارمان با دیگران یا نوع مراقبت از بدنمان. این کتاب راهنمایی‌ات می کند چطور از بدنت مواظبت کنی که سالم بمانی. خودت متوجه می شوی وقتی بدن سالمی داشته باشی، دنیا جای جالب‌تر و قشنگ‌تری می شود.





چرا باید تناسب اندام داشته باشیم؟

وقتی با دوستانه‌ایت مسابقه دو می‌دهی، یا زمانی که دور زمین ورزش می‌دوی، اصلاً دوست نداری که آخرین نفر باشی. اگر اضافه‌وزن داشته باشی، زود عرق می‌کنی و به نفس نفس می‌افتی و مجبور می‌شوی کنار زمین بنشینی و استراحت کنی. اما اگر اندام مناسبی داشته باشی، هم نیروی بیشتری برای انجام دادن کارها داری، هم بدن و مغزت بهتر کار می‌کنند. زمانی که لباس می‌خری، از اینکه اندازه لباست اندازه هم‌سن و سال‌هایت است، خوشحال می‌شوی. حتی ممکن است دیگران از تو در لباس جدیدت تعریف کنند و تو خوشت بیاید.



