

به نام خدا

همه گزینهای زندگی  
بزرگیهای پیرامون

# اندام من خوب است

راهنمای کودک برای انتخاب‌های سالم

جی.اس. جکسون

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## 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.<sup>۱</sup>

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 فرزندانمان 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

هر کسی 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.