

不要胖嘟嘟-小朋友減重變身計劃

作者：JUDITH LEVINE, LINDA BINE

譯者：錢基蓮

出版社：原水文化

肥胖是現今普遍先進國家都會出現的健康問題，而肥胖人士的年齡越來越年輕化。以美國為例，約五分之一的小朋友體重過重，原因大多是因為常進食高熱量、高脂肪、高糖份的食物，且運動量不足。肥胖不但令行動遲緩。還會有心臟病、糖尿病等嚴重疾病的危險。



但發育中的小朋友對營養的需要畢竟不同於大人，所以不能按成人的節食計劃標準去節食。而且若強制改變他們的飲食模式，不但效果不佳，還會影響他們的健康。

因此作者根據自己的經驗，教導家長如何在不影響孩子發育及心理的前題下，根據各自的生活習慣和個別需要來達到減重的目的。另外本書的最後部份還附有食譜，教導讀者製作低脂、低糖但能吸引小朋友的食品。

供稿：文采書店

審訂： 熊召弟

出版社： 三采

老師們在教學上經常以提問問題的形式引導學生們思考，使學生在解決問題的過程中，得到增進知識的機會。但究竟什麼問題才是小學生們最想知道的呢？

在《小學生最想知道的100個問題》一書中，所提出的問題內容廣泛，除了有天文、科學等自然科學問題，亦有社會風俗文化和日常生活中經常出現的問題，本書亦配以生動有趣的彩色插圖和清楚易懂的文字說明，令兒童在閱讀中有更大的啟發。

另外因本書原是韓國的兒童讀物，所以會有些關於當地風俗文化的內容，在滿足兒童的求知慾之餘，還能擴闊他們的世界觀。

供稿：文采書店

小學生最想知道的 100個問題

