

# 《法國爸媽這樣教，孩子健康病

## 图书基本信息

书名：《法國爸媽這樣教，孩子健康不挑食》

13位ISBN编号：9789862723180

10位ISBN编号：9862723181

出版时间：2013-3-7

出版社：商周出版

作者：Karen Bakker Le Billon

页数：336

译者：廖婉如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《法國爸媽這樣教，孩子健康病

## 內容概要

孩子挑食不愛吃飯、吃頓飯搞得像打仗，讓你一個頭兩個大？法國孩子為何飲食均衡、愛吃各類蔬果又不貪吃零食，坐在餐桌前還規矩有禮？且跟著作者一同揭開法國人教出健康不挑食孩子的祕密！

在與孩子的飲食大戰中，身為父母的你總是節節敗退、束手無策？

靈活運用書中的10大飲食準則，你也能教出樂在吃食的健康孩子！

因為嚮往老公家鄉的生活，凱倫興沖沖地拖著老公跟兩個女兒飛抵法國，正當以為全家即將展開夢幻美好的異國生活之際，怎料自己與兩個女兒的飲食習性，竟成了親朋好友、甚至陌生人群起圍勸的標的！一場高潮迭起、機鋒幽默的飲食文化洗禮就此展開……

除了生動鮮活、笑中帶淚的法國生活紀實，書中亦整理出10大飲食準則與實行訣竅，幫你重新教育孩子的胃口與味蕾。不知該從何下手？書末附有簡單美味又健康的法國食譜，讓你輕鬆上手。法國飲食教育之旅，現在就上路吧！

教出不挑食孩子的10大飲食準則：

準則一：威嚴式家庭飲食教育

準則二：避免情緒化飲食

準則三：飲食時間表和飲食選擇

準則四：一同用餐

準則五：吃多樣化健康食物

準則六：嘗試陌生食物

準則七：吃零食的訣竅

準則八：營造快樂、放鬆的飲食氣氛

準則九：吃「真正」食物

準則十：吃要吃得快樂，不要吃得有壓力

# 《法國爸媽這樣教，孩子健康病

## 作者簡介

Karen Bakker Le Billon

英屬哥倫比亞大學教授，2010年曾獲選加拿大40位40歲以下傑出人士。身為羅德學者，擁有牛津大學博士學位，曾出版三部學術著作。過去10年，她和家人旅居於溫哥華和法國兩地。

## 書籍目錄

### 第1章 法國小孩不挑食（你的也可以）

在法國，飲食教育早在孩子沒滿周歲就要著手了。畢竟，吃食是嬰兒最早表現出來的有意識活動之一。因此，進食是教導孩子紀律的絕佳基點：溫和但堅定地教導生活的準則。

法國飲食準則第1條：爸媽們：孩子的飲食教育由你們作主。

### 第2章 一步一步來，以及甜菜根泥：搬到法國，遇見不知名的可食物體

法國的父母親通常不會利用食物作為處罰（或獎賞）的工具，他們認為這樣做會讓食物背負著情緒的包袱，使得孩子們日後會藉由吃食來處理（或隱藏）自己的情緒。

法國飲食準則第2條：避免情緒性飲食。食物不是用以安撫、消遣的東西，不是玩具，不是誘餌，不是獎賞，也不是紀律的替代品。

### 第3章 教育孩子的胃口：我們開始學著「吃得像法國人」（吃苦）

法國父母親控制孩子取得食物的基本方式，就是嚴格地安排吃飯時間。他們相信，定時進餐可以養成更平衡的飲食習慣以及更健康的消化系統。

法國飲食準則第3條：父母親安排用餐時間和菜單。小孩子吃大人吃的食物：沒有替代品，也沒有應孩子要求快煮出來的食物。

### 第4章 餐桌的藝術：和朋友聚餐，以及友善的爭論

法國人講究吃食過程中要有樂趣。尖銳的笑話，機敏的應答，對食物的賞析：法國人對生活的熱愛表現得最淋漓盡致的，莫過於在餐桌上。

法國飲食準則4：飲食是一種社交。和家人坐在餐桌旁一同用餐，心無旁騖。

### 第5章 食物之戰：怎麼讓你的孩子不挑食

訓練孩子「什麼都要嘗嘗看」是法國父母第一要務，而這一點是以慈愛又威嚴的教養方式為後盾。他們也盡力確保食物有趣又好吃，如此一來孩子通常是高高興興地來到餐桌旁吃飯。

法國飲食準則第5條：吃彩虹七彩的蔬菜。同樣的主菜一星期不吃超過一次。

### 第6章 大頭菜實驗：學會喜歡吃陌生食物

法國父母首重把飲食當成享樂，也代表他們不會過度掌控小孩。他們本能地知道，父母親的焦慮和壓力會產生反效果。餵養孩子不在強迫孩子吃，這樣做往往只會適得其反，讓孩子更不配合。

法國飲食準則6之1：你不必喜歡它，但你必須嘗嘗它。

法國飲食準則6之2：你未必要喜歡吃，但你必得吃。

### 第7章 每天飽餐四頓：為何法國小孩不吃零食

法國父母不介意他們的孩子在吃飯前感到飢餓的原因，是他們認為等久一點，在固定的用餐時間吃多一點，吃健康一點，是比較好的。

法國飲食準則第7條：限制零食，最好一天一次（頂多兩次），而且晚飯前一小時絕對要避免。

### 第8章 慢食國度：重點不僅是你吃什麼，還有你怎麼吃

對法國人而言，放慢速度品嚐食物，體悟與他人同食共飲的深刻意義，飲食之樂自然樂無窮。他們認為孩童從熱愛飲食這件事當中，學會傾聽身體的訊號，並慢慢學會重視品嚐食物。

法國飲食準則第8條：不管是下廚或用餐，一切慢慢來，慢食即樂食。

### 第9章 美法合璧

法國取向的精神是：在你居住的地方可取得的食物、你的風土和傳統廚技，以及有助於你落實用心烹煮與飲食的時間安排之間，找到平衡。

法國飲食準則第9條：盡量吃真正的、自製的食物，把零嘴留給特殊場合。（提示：只要是加工的東西都不算「真正的」食物。）

### 第10章 最最重要的飲食準則

適度與平衡的原則引領著法國人，在飲食準則這方面更是如此：你必須適度地遵守這些準則，不要過於熱切也不要過於嚴格。

法國飲食準則第10條（黃金準則）：吃要吃得快樂，不要吃得有壓力。把飲食準則看成是習慣或規律，而不是嚴格的規定；偶爾放鬆一下無妨。

附錄一 吃得快樂又健康的訣竅和招數，準則和規律

附錄二 給孩子的法國食譜：快速、簡單、健康又美味



# 《法國爸媽這樣教，孩子健康病

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)