

健康體重與 您的孩子

超重的孩子會面臨
健康問題的危險：

- 高血壓
- 高膽固醇
- 糖尿病

超重的孩子還容易受到其他孩子的嘲笑，這會影響孩子的自尊心。您的醫生可以幫助您確定您的孩子的體重是否在正常範圍內，因此請記住向您的醫生洽詢。

應該用哪一種
適當的方法向孩子談論
體重問題呢？

向您的孩子解釋人的體形和身材大小會不同。告訴孩子無論他們是什麼樣的體形您都會愛他們。避免使用「極瘦」或「太胖」之類的字眼。不要用體重作為話題取笑孩子。最好將飲食和活動作為一個家庭問題來討論，而不要當作孩子的「問題」來討論。向孩子解釋您希望他們「更健康」，全家人都會努力堅持更健康的飲食和參加更多的活動。

1980年以來，美國超重孩子的人數增加了一倍。這主要是由於不健康的飲食習慣以及沒有足夠的活動所致。作為父母/監護人，您可以幫助您的孩子預防體重問題，並改善孩子的健康狀況。

用60分鐘的遊戲取代看電視
能夠預防某些
體重問題。



Adapted with permission from copyrighted material of The Permanente Medical Group, Inc., Northern California.

可以採取哪些方法幫助孩子參加更多的活動？

沒有足夠的活動量會使孩子的體重增加。現今有很多孩子活動很少，喜愛看電視、玩錄像遊戲，每天沒有足夠的活動量。長期逐步增加活動量會使情況大為改觀。以下是您能夠採取的一些幫助您的孩子增加活動量的方法。

1 每天讓他們至少劇烈活動60分鐘。

- 全家一起外出散步
- 一起玩跳繩遊戲
- 玩飛碟遊戲
- 播放喜愛的音樂跳舞
- 做家務活和做園子（吸塵、耙草、種園子）

2 將看電視和玩錄像遊戲的時間限制在每天一小時以內。鼓勵孩子讀書、玩遊戲或散步。

身體活動或飲食方面的任何改進都是一件值得稱贊的事情！

以下是一些健康飲食建議

1 每天吃五份水果和蔬菜。 （一份為半杯至一杯）

2 增加吃以下食物的次數…

- 雞肉、魚肉、豆腐
- 烘烤、水煮或清蒸的食物
- 米飯、麵條
- 新鮮水果和蔬菜

3 鼓勵孩子口渴時喝水。

4 限制果汁、運動飲料及汽水的飲用量，每天不超過一罐或一小杯。

5 減少吃以下食物的次數…

- 薯片、甜餅、糕點、炸薯條、餅乾
- 冰淇淋、巧克力牛奶、糖果、冰棒
- 油煎或油炸的食物
- 熱狗、紅腸、培根肉、香腸
- 牛油、人造黃油、濃肉汁



可以採取哪些方法幫助孩子養成更好的飲食習慣？

- 每天按時吃三頓飯和點心。
- 即使時間很緊，每天都要吃早餐。適合作為早餐的食物包括：麥片、無脂牛奶、酸奶、水果或烤麵包片。
- 由您決定進餐的時間、地點及食物選擇。讓您的孩子決定是否吃您選擇的食物以及進食的量。
- 對繁忙的日程作出合理安排，儘量全家人在一起進餐。這是全家人談論一天的情況和交流的大好時機。
- 將您的孩子喜愛的健康食物放在家中容易取放的地方，不要讓「垃圾」食物進家門。
- 嘗試不要用食物作為對孩子的引誘或獎勵。
- 將去快餐店的次數限制在每週一次。快餐食物中的鹽份、脂肪和卡路含量很高。避免買特大號的快餐和飲料。
- 不要在看電視時吃東西。
- 鼓勵孩子幫助列出菜店購物單、購物及做飯。
- 向孩子所在學校或日託所詢問，核實學校或日託所提供健康的餐飲和點心。如果情況並非如此，讓您的孩子自帶健康的午餐。
- 用以下方法樹立良好的榜樣：
 - 不要對體重表示過度的關切
 - 吃水果和蔬菜
 - 每天活動

吃過多的高脂肪食物、不吃足夠的水果和蔬菜、喝過多的汽水和果汁會引起體重問題。由於孩子通常不會過量進食，您無須限制他們的進食量。您只需要向他們提供健康的食物選擇！