

鼓勵孩子保持適當體重

三十至六十分鐘的遊戲比花時間在電視上，可以預防一些體重問題。



自 一九八零年之後，美國兒童體重過重的數目增加一倍。這主要是因為不健康的飲食習慣和沒有足夠運動所致。雖然遺傳對孩子的體重有影響，你可以幫助預防一些體重的問題，鼓勵他們培養健康的飲食習慣和多做運動，從而改善整體的健康。

過重的兒童有發展健康問題的風險，例如高血壓，高膽固醇，和糖尿病。他們同時更容易被人取笑，以致損害他們的自信心。記得兒童並無「理想」的高度和體重。我們可以幫助你決定孩子的體重，是否屬健康範疇以內。

什麼是和孩子討論體重的 好方法？

告訴孩子每個人的形狀和大小都不同。告訴他們不論他們的大小你都同樣愛他們。避免用「太瘦」或「太肥」的字眼，或取笑他們的體重。在促進健康飲食和多運動的方面，最好是整個家庭為對象，而不是針對孩子的「問題」。告訴孩子你想他們「更健康」，而全家都將會改善飲食和運動的習慣。

有些什麼方法可幫助孩子更活躍？

沒有足夠的運動是導致孩子增加體重原因之一。今天，很多孩子不願多做運動，經常看電視和玩遊戲機，每天活動的程度不夠。用一段時間逐漸的增加運動，會做出重大的改善。以下是一些你可以幫助孩子更加活躍的步驟：

□ 鼓勵孩子每天最少遊戲三十至六十分鐘

- 全家散步或騎單車。
- 參加運動或康樂會（例如男女童群益會）。
- 不坐車，改走路。
- 用每天進度來激發孩子。
- 查詢本地男青年會和學校提供的運動項目。

□ 限制每天看電視和玩遊戲機的時間不超過一小時

- 將電視從孩子房間搬走。
- 和孩子一起跳繩，跳舞，滑雪履，或玩擲飛碟。
- 帶全家往公園或泳池去。

鼓勵孩子保持適當體重

有什麼可幫助孩子培養健康飲食習慣的方法？

- 每天提供早餐，即使你的時間匆忙。良好的早餐選擇包括：麥片，無脂牛奶，酸乳酪，水果，或多士。
- 由你決定何時何地奉餐和吃些什麼。由孩子決定是否吃，或吃多少。
- 全家一起進餐。在忙碌的生活中盡量安排一起進餐。鼓勵進餐時大家交談，分享，和共樂。
- 將孩子喜歡吃的健康食物放在他們前面。家裡沒有「垃圾」食物。
- 不要用食物來討好或獎勵孩子。
- 在快餐店進食的次數減至每星期不超過一次。快餐店的食物，通常都多鹽，多脂肪，和有額外的卡路里。避免買特大份！
- 不要一面進食一面看電視。
- 鼓勵孩子參予購食單，一起前往購買食物，和一起煮食。
- 查詢孩子的學校或托兒中心是否提供健康的，低脂的膳食和小吃。如不，為孩子準備午餐餐盒。
- 為孩子樹立榜樣：
 - 不要經常節食
 - 不要太緊張自己的體重
 - 多吃水果和蔬菜
 - 每天生活活躍

吃脂肪多的食物太多和吃水果和蔬菜不夠，及飲汽水和果汁太多，均會造成體重問題。因為孩子通常不會吃過多，家長無須限制他們的食物量。

此處所載資料無意作為診斷健康問題使用，或取代你從孩子的醫生或其他醫療專業工作者之醫療顧問或護理用。如你的孩子有經常性的健康問題，或你有進一步的問題，請向孩子的醫生諮詢。

©2002, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education. 90482 (REV. 2-03), RL, 6.5. For English use 90433; for Spanish use 90462. Encouraging a Healthy Weight for Your Child.

以下是一些健康飲食的建議

□ 每天提供五份的水果和蔬菜
(一份=半杯至一杯)

提供更多...

焙的，煮的，烘的，蒸的，炒的或烤的食物。

去皮的雞，魚，「脊背或大腿肉」。

豆腐和乾豆可以取代肉類。

新鮮的麵食，全麥麵包，麥米包，米。

加強食物味道但不會增加脂肪的調味品：蒜頭、薑、青蔥、洋蔥、香茅、芫荽、大茴香、芝麻。

無脂牛奶或酸乳酪，低脂芝士，脫脂奶。如果是無法承受乳糖的，可試用lactaid奶或丸。

其他資料

www.semda.org/info

□ 限制果汁，運動飲品，和汽水
每天不超過一罐或一杯。孩子如口渴，鼓勵他/她多飲水。

提供更少...

用油煮的食物。嘗試用不粘底的煮食噴劑。如使用油，每人每餐應限於一茶匙的油量。選擇低酸油、菜籽油、紅花油、葵籽油、或粟米油。避免煎或炸的食物。

雞爪，鴨腳和翅膀，鴨，香腸，豬腳，雞皮，午餐肉，魷魚，蝦。

即食麵。

炸甜圈餅，曲奇餅，蛋糕，薯片，甜捲。

加甜的煉奶，奶油或奶油粉。



幫助你的孩子設定目標和跟進他/她的進度。



任何改善運動和飲食的習慣都是好的！