

# 鼓勵您的孩子維持健康的體重

家長有權力教導  
孩子終身受用的  
健康習慣。



**您**知道嗎？目前美國體重過重的兒童是 1980 年時的兩倍。不健康的飲食習慣、食物份量過多以及運動不足，都與過重兒童人數成長有關。

我們一無論是孩子還是家長一都需要營養的食物和積極運動，以達到健康的體重和保持健康。過重兒童罹患心臟病和糖尿病的機率會增加。某些過重兒童會遭人取笑，造成自尊心低落甚至憂鬱症。好消息是，只要您協助全家過著健康的生活，就可以預防和減少孩子的體重與健康問題。

## 我該如何知道孩子是否過重？

您孩子的醫師可以使用一種身體質量指數(BMI)，估算出孩子的體重是否在健康的範圍內。BMI 同時考量身高和體重，並將孩子的年齡與性別列入計算。兒童的 BMI 數值已由保健醫師繪製成生長曲線圖。BMI 接近生長曲線圖頂端（百分位數為 85 以上）的兒童會被視為過重。

BMI 只是用來判斷孩子的體重是否在健康範圍內的工具之一。有些肌肉結實或骨架較大的人 BMI 數值也很高，但這不一定代表他們的體脂肪過多。孩子的小兒科醫師也會考慮您的家族病史，以及孩子的飲食和運動習慣。您孩子的醫師還會要求您的孩子做一些檢驗，以篩檢有無膽固醇過高等問題。

## 我的孩子正常體重應是多少？

每個孩子的體型都不一樣，成長速度也各有差異。沒有所謂的「理想」身高和體重。我們的目標是要讓全家選擇更健康的飲食，以及增加身體的活動量，而不是只把目標放在體重和減肥上。

## 我該如何和孩子討論體重問題？

請向孩子解釋每個人都有不同

的體型，告訴您對他們的愛不會因為他們的體型而有差異。請避免使用「皮包骨」或「胖子」等字眼，也不要嘲笑他們的體重。最好能夠將飲食和運動一併當作全家的問題來處理，而不是將其視為孩子自己的「問題」。請讓孩子了解您希望他們「更健康」，而全家都會努力改善每個人的飲食與運動習慣。

## 我該如何協助孩子提高活動量？

現在有許多兒童長時間都在看電視、打電動和使用電腦。運動量不足的兒童相當多。只要略微增加體能活動，長期下來就能產生很大的影響，而且還能闔家同樂。以下列舉一些可協助全家增加運動量的作法：

- 參加家庭健行或騎腳踏車活動。
- 路途很短或跑腿時，以走路代替開車。
- 每天使用計步器，刺激您的家人多走路。
- 詢問當地的 YMCA、學校和社區中心是否有運動課程。
- 把電視搬出臥室。
- 和您的孩子一起跳繩、跳舞、健行、溜冰或騎腳踏車。
- 帶您的家人到公園或游泳池去玩。

## 我該如何協助孩子改善飲食習慣？

食用太多高脂肪和高糖份的食物，卻沒有攝取足夠的水果和蔬菜，會導致體重和健康問題。飲用太多汽水和果汁飲料，以及非因飢餓的無謂進食，同樣會造成體重增加。有時孩子會在看電視或感到無聊的時候吃東西，即使他們根本不餓。請試著鼓勵孩子只在飢餓的時候吃東西。一般而言，孩子都能夠判斷自己是否吃飽了，因此您通常不需要限制孩子攝取健康食物的份量。

您可以將健康的食物放在家中各處，並且以身作則，以幫助您的孩子攝取健康食物。以下是協助家人培養健康飲食習慣的一些秘訣：

- 即使時間匆忙，仍然每天都要吃早餐。良好的早餐選擇包括：麥片、脫脂牛奶、優格、水果或土司。
- 由您決定吃飯的時間和地點，以及食用的食物。讓您的孩子決定是否要吃，以及食用的份量。
- 全家一起用餐，即使您的工作十分繁忙。在用餐時間盡量彼此說說話、分享當天的生活和談笑。
- 用餐和吃點心的時候關掉電視。邊吃邊看電視會讓您飲食過度。
- 將您的孩子喜愛的健康食物放在家中容易拿到的地方。不要讓垃圾食物進入家中。

### 小小的改變，豐碩的成果。您準備好了嗎？

#### 活動一下

- 以每天至少活動 60 分鐘為目標。
- 別沉淪在沙發上一起身活動筋骨。

#### 停止不良習慣

- 將花在螢幕前的時間（看電視、使用電腦和打電玩）限制在每天 1 到 2 小時。
- 把電視搬出臥室。

#### 明智地選擇食物

- 以每天攝取 5 到 9 份蔬果為目標。
- 每天吃早餐為您提供一天的活力。

#### 飲用優質飲料

- 選擇水或脫脂牛奶。
- 限制汽水、運動飲料、果汁和含糖飲料的攝取量—喝下一罐飲料相當於吃下一根棒棒糖。

- 不要以食物作為賄賂或獎勵。請用擁抱、貼紙、讚美或小玩具取代。
- 避免在速食店用餐。速食通常含有大量鹽分、脂肪和高熱量。如果您要吃速食，請點小份的餐點，並選擇以水或牛奶當作飲料。
- 鼓勵您的孩子幫忙擬定購物清單、採購和烹飪。
- 向孩子的學校或托兒所查詢，以確認他們提供健康低脂的餐點和點心。如果沒有的話，請讓孩子帶健康的食品到學校當作午餐。

您是孩子最重要的榜樣，因此請作出良好的示範，方法如下：

- 攝取水果與蔬菜
- 每天運動
- 不要批評您自己的體型
- 將重心放在健康而非體重

如果您和您的家人想要獲得改善健康狀況的資源，我們隨時能提供協助。您的小兒科醫師，或是當地的衛教部或衛教中心，也可以協助您取得當地的資源。

### 其他資源

- *Kaiser Permanente Healthwise 手冊*

#### 網站

- [kp.org](http://kp.org)
- Produce for Better Health [5aday.com](http://5aday.com)
- Kids Health [kidshealth.org](http://kidshealth.org)
- UCB Center for Weight & Health [cnr.berkeley.edu/cwh](http://cnr.berkeley.edu/cwh)

#### 參考書籍

- *American Academy of Pediatrics' Guide to Your Child's Nutrition: Making Peace at the Table and Building Healthy Eating Habits for Life.* William H. Dietz, 1999.
- *Helping Your Child Lose Weight the Healthy Way: A Family Approach to Weight Control.* J. Levine, 2001.
- *The Overweight Child: Promoting Fitness and Self-Esteem.* T. Pitman and M. Kaufman, MD, 2000.
- *Your Child's Weight: Helping Without Harming.* Satter 2005.

這份資訊並非作為診斷健康問題的用途，亦不能取代您孩子的醫師或其他醫療專家提供的醫療諮詢或護理。若您的孩子有長期性的健康問題或您本身尚有任何疑慮，請洽詢您孩子的醫師。