



小小的改變，豐碩的成果。 您準備好了嗎？

每個人的身體都需要在攝食營養食物和積極運動間取得平衡，才能夠達到健康的體重，並預防糖尿病和心臟病等問題。身為家長的您，有權力教導孩子終身受用的健康習慣。

以下是一些簡單的步驟，能夠為您全家帶來豐碩的成果。

活動一下

- 以每天至少活動 60 分鐘為目標。
- 別沉淪在沙發上一站起來活動筋骨。

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。
- 每天早晨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一喝下一罐飲料相當於吃下一根棒棒糖！



健康餐盤範例

- 1/2 份水果和蔬菜
- 1/4 份全麥食物
- 1/4 份瘦肉蛋白質



我該如何協助孩子盡量保持健康？

享受闔家用餐的時光

- 從每天享用健康早餐開始，創造全家一起用餐和吃點心的慣例。
- 全家人一起用餐，如果可以請關掉電視。
- 成為健康飲食的好榜樣，每個人都吃相同的食物—避免為孩子另外準備其他餐點。
- 用水果當作每天的甜點。

讓孩子自己決定進食的食量

- 您決定該吃些什麼，讓孩子判斷自己是否已經吃飽。
- 避免對孩子的食量或進食的食物發表意見。
- 學齡階段早期的孩子成長緩慢—不要強迫孩子多吃。

預先規劃，隨時準備好健康的食物放在手邊

- 準備一個櫥櫃的放學後健康零食。
- 讓孩子和您一起採購和烹調食物。

供應各種健康食物

- 提供色彩鮮豔的蔬菜和水果—它們通常比較營養。
- 大多數的時間都選擇完整穀類（例如糙米和全麥麵條）、全麥麵包和低糖麥片。
- 購買瘦肉，食用前切除多餘的脂肪。

不要以甜食作為獎賞

- 用貼心的話語和擁抱，或是貼紙等食物以外的物品作為獎賞。

盡情玩耍，充分休息！

- 以身作則，和您的家人一起享受活躍的時光。
- 以良好的睡眠和活動量取得平衡。睡眠較少的兒童和成人，體重常會較重，也比較沒有玩耍的精力。

孩子的體型各有不同

- **身體質量指數 (BMI)** 考慮到孩子的身高、體重、年齡和性別，並繪製成生長曲線圖可供參考。BMI 接近生長曲線圖頂端（百分位數為 85 以上）的兒童，會被視為擁有較高的糖尿病和心臟病風險。
- 不過，BMI 只是用來判斷孩子的體重是否健康的工具之一，孩子並沒有所謂的「理想」身高和體重。
- 讓您的孩子知道無論他們的體型如何您都愛他們。
- 請避免使用「皮包骨」或「胖子」等字眼，也不要嘲笑他們的體重。
- 請向孩子說明您希望他們更健康，而全家都會努力改善每個人的飲食與活動習慣。

網路資源：

- 您醫生首頁上的資源：
kp.org/mydoctor (英文)
- 營養與活動訣竅和挑戰：
letsmove.gov (英文)
- 食物與營養資訊：
nutrition.gov (英文)
- USDA 資訊與資源：
choosemyplate.gov (英文)

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他保健醫師處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。