



小改變，大受益。 您準備好了嗎？

習慣不論好壞，都是從小開始養成的。今天，有太多孩童都罹患了成人疾病，例如糖尿病和高血壓。因此，如何讓健康飲食和運動成為家庭生活方式的一部分，是非常重要的課題。請以身作則，並且提倡能幫助子女維持終身健康的良好習慣。

多多活動

站起來玩一下。目標每天至少從事60分鐘的體力活動，例如在公園玩耍或跳舞。

少看熒幕

將一天看熒幕的時間限制在1至2小時之內，其中包括電視、智慧型手機、平板電腦、電腦和電玩在內。

聰明餐點

水果和蔬菜應佔食物的一半。每天用早餐開啟活力充沛的一天，並保持全家人共進三餐的習慣。

健康飲料

選擇水或鮮奶，不要喝汽水、果汁、運動飲料或其他加糖飲料。一杯果汁的含糖量可能相當於一根巧克力棒！

優質睡眠

幫助子女更好地管理壓力和提昇睡眠品質。兒童每天大約要睡10小時才能充分休息和發揮最大體能。



健康餐盤範例

- ½ 水果和蔬菜
- ¼ 全穀物
- ¼ 精益蛋白質



如何幫助我的孩子維持健康？

享受全家進餐時刻

- 用健康的早餐開啟每一天，並且建立固定的全家用餐和點心時間。
- 全家人共同進餐，關掉電視和電子產品。
- 做健康飲食的榜樣，並且讓全家人都吃一樣的食物—避免專為孩子另外準備一份餐點。
- 用水果當作日常甜點。

讓孩子決定自己的食量

- 讓孩子自己決定吃多少，您則決定吃什麼。
- 不要對孩子吃多少和吃什麼發表意見。
- 不要強迫孩子多吃。低年級的孩子成長速度會減緩。

事先規劃並將健康食物放在隨手可及之處

- 用一個櫥櫃存放健康的課後點心。
- 讓孩子陪著您一起買菜和做飯。

提供多樣化的健康食物

- 提供色彩鮮艷的水果和蔬菜—這些食物通常營養價值較高。
- 選擇全穀物（例如糙米）、全麥麵包和全麥麵條。
- 購買瘦肉，並在上桌前將多餘脂肪去掉。

不用甜食作為獎勵

- 改用讚美和擁抱或其他非食物的物品（如貼紙）作為獎勵。

盡興玩耍，充分休息！

- 做個好榜樣，和家人一同享受活躍時光。
- 體力活動需要良好的睡眠應安排均衡。睡眠較少的兒童和成人通常體重較重且精力較差。

孩子天生就有高矮胖瘦之分

- **身體質量指數 (BMI)** 取孩子的身高、體重、年齡和性別，將這些資訊標繪在一張成長圖表上。若孩子的BMI值接近圖表高端（85百分位數及以上），則罹患糖尿病和心臟病的風險較高。
- BMI只是用來判斷孩子體重是否健康的工具之一；兒童並沒有所謂「理想」身高和體重。
- 讓孩子知道，無論高矮胖瘦，您一樣愛他們。
- 避免使用「乾瘦」或「肥胖」之類的字眼，或取笑他們的體重。
- 向他們解釋您希望他們更健康，且全家人將共同努力改善每個人的飲食和運動習慣。

準備好開始行動了嗎？

- 連線至 kp.org/mydoctor/healthyhabits，觀看我們的家庭營養教學節目。
- 發送簡訊「FOTONOVELA」至45356，觀看我們的家庭健康教育影片。
- 為全家挑選一個今天就能試行的簡單步驟吧！

本資訊無意診斷健康問題，也無法取代醫生或其他保健專業人員為您提供的醫療意見或護理。如果您有持續性的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。有些照片採用模特兒，不是實際患者。