|  |  |
| --- | --- |
| **兒童健康體位行為守則-培養4321好習慣** | 2011/04/13 |
|  |

|  |
| --- |
|                           追求健康體位是一輩子的事，均衡飲食與足夠的身體活動、運動嗜好，都應該要落實在日常生活中而成為長久的習慣，以下提供孩子維持健康體位的10項小守則，也列出家長們的參考建議，唯有從環境、習慣的改造著手，才能使「健康」成為孩子最大的資產！ **兒童健康體位行為守則**       遵守「健康體位行為守則‧培養4321好習慣」(4飲食、3生活、2運動、1睡眠)，便可改善學童肥胖之問題。 **4種飲食技巧**   ● 每天吃五份以上蔬菜和水果     每天攝取3份蔬菜、2份水果-蔬菜水果含有大量人體所需的維生素及礦物質，且含有可溶及不可溶性纖維，可使腸道中的食物增大變軟，促進腸道蠕動，加快排便速度，防止便秘和降低大腸癌的風險。  ● 減少吃零食次數     零食大部份是高脂高糖高熱量，營養素較少，吃多了容易造成孩子肥胖等問題。    ● 避免喝含糖飲料      含糖飲料所含的營養成分少且大多為空熱量，易養成孩子嗜吃甜食的習慣，並造成肥胖的因子。    ● 讓小孩自我控制飲食，切勿限制      師長負責提供健康的飲食，而由孩子自行決定進食份量，以間接幫助發展出更好的飲食習慣，強迫的管教方式易造成兒童對食物的認知偏差並造成排斥感。**3種生活習慣**● 每週至少5~6次全家一起吃飯     與家人一起用餐，可降低學童以垃圾食物作為正餐，而與全家人共餐次數達五次以上之學童，有較少出現體位異常之情形。   ● 使用飲食日記，每週記錄6天以上的飲食內容     填寫飲食日記，可加強學童檢視飲食內容對於飲食之控制有潛移默化的作用。在很多減肥課程中，飲食日記是主要的一個環節。研究顯示，每週堅持六篇以上的減肥日記，可以維持減重0.5公斤以上，因此善用我們親愛的飲食日記本，持之以恆，會有不錯的效果！● 小孩房間不放電視    小孩房間放電視，會增加看電視之時間及頻率，減少小孩活動時間及活動量。 **2項運動守則****● 每天至少30分鐘中等費力運動或活動**    毎天30分鐘以上中等費力運動(快走、騎單車、跑步、打球)，可增加熱量消耗進而改善學童體位。   **● 看電視和用電腦時間，每天小於1~2小時**    看電視和用電腦是許多學童放學回家後的主要休閒活動，導致運動量普遍不足，  因此減少看電視與打電腦等靜態活動的時間，增加動態活動，可有效改善學童體位不佳之情形。 **1晚好的睡眠****● 早睡早起吃早餐**     生長激素是人體腦下垂體中分泌的一種賀爾蒙，它與骨骼、肌肉、結締組織和內臟的生長發育有關。睡覺後生長激素開始分泌，一般在晚上10時至凌晨2時為分泌的高峰期。如果太晚睡，對於正在長身體的兒童來說，身高就會受到影響。     另有報告指出，有吃早餐的小孩學業成績比較理想、身體較健康、心境較開朗，可見早餐的重要性。     改善體位，除了孩子自己的努力外，家人應扮演模範的角色，以身作則，身體力行，並從旁給予孩子信心及支持，耐心陪著孩子，透過正確觀念及行為修正，將有助於孩子改善飲食習慣及維持健康體位。健康飲食從小紮根，替孩子的未來打好基礎！ 關鍵字：體重控制、健康吃、飲食行為、營養教育、均衡飲食  |