

國民健康署提供您「親親寶貝健康小秘訣」，一起與孩子創造美好健康的未來：

1. 每天「一」抱抱，親親不可少，維持與寶貝的親密關係。
2. 看電視、打電腦、玩電動每天不超過「2」小時。
3. 每天累積運動「3」0分，動態生活好 happy。
4. 「四」不一沒有：不喝含糖飲料、不吃油炸食物、不吃太鹹的食物、不吃宵夜，就沒有肥胖帶來的煩惱。
5. 天天「五」蔬果，疾病不找我。
6. 「六」類食物均衡吃，健康長大不煩惱。
7. 放假全家郊遊「去」，戶外活動好體力。
8. 每天睡滿「8」小時，頭腦清醒身體好。
9. 避免「久」坐，晚飯後與孩子散步談心，家人更貼心。
10. 健康生活創造「十」全「十」美的未來。



兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547>

新版兒童生長曲線

<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/child#openModalLoading>

肥胖哪裡來——基因與脂肪細胞

<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/6059>

「肥胖 100 問+」小冊

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=4087>

董氏基金會食品營養中心

<https://www.youtube.com/user/nutritf/featured>



健康飲食、身體活動、充足睡眠 三管齊下 為孩子打造健康體位

110 學年度 00 班 1 號 000 的體位結果如下：

9/13/2021	身高:83.9cm	體重:11.9kg	BMI:16.9	體位:正常

* 依據衛生福利部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，當 BMI 超過該年齡層的 85 百分位時為**過重**，超過 95 百分位時為**肥胖**。

國民健康署提醒，維持幼兒的健康體位重點並不在控制體重數字，而是必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三管齊下，並呼籲家長跟學校要齊力合作，才能事半功倍。而實證研究也顯示兒童發育初期的營養與發育模式會影響代謝機制，其影響擴及終身。請檢視下列建議內容：

一、健康飲食	知道	做到
1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取天然食物；以全穀類取代精製穀類食物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 每天吃早餐。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 鼓勵與小孩在家中一同吃健康晚餐。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 不要邊看電視邊吃飯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 避免食用高熱量飲食，有助於預防肥胖，包括多脂肉類、油炸食物、燒烤食物、甜食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、身體活動	知道	做到
1. 每天都應至少達到 60 分鐘以上中度身體活動，即每週累積 420 分鐘以上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時學生至戶外運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每 20 分鐘補充水分)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少 1 於小時，避免靜態久坐生活。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三、充足睡眠	知道	做到
1. 鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天睡眠達 10-13 小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◎ 以上內容參考衛福部國健署【兒童肥胖防治實證指引】，請家長詳閱，如有需要可與護理師 分機 121 討論，

本單無須繳回 謝謝您的合作！

仁愛附幼 健康中心敬上

2021/10/15

