

兒童健康體位—飲食篇

戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院

謝玲芝 營養師

101.07.27

兒童可以節食減肥嗎？

- 兒童正值發育期，需要適量的蛋白質、鈣質和熱量的供應，不正確的節食方法，會導致營養攝取不均衡，影響到生長發育，或是因為熱量、營養不足而使之精神不佳，影響學習成果。

兒童體重控制原則

不減重，而是維持體重；避免體重增加過快

OPEN小將 小學四年級、
身高130公分、體重50公斤
 $BMI = 50 \div (1.3 \times 1.3) = 29.6$

OPEN小將 小學六年級、
身高145公分、體重50公斤
 $BMI = 50 \div (1.45 \times 1.45) = 23.8$



當身高增加時，BMI就下降了

製定食物和身體活動 健康評估問卷

食物和身體活動 健康評估問卷

(適合年齡 2-17 歲)

請和小朋友一同參與，回答下列問題，這個問卷可幫忙醫療團隊了解你的小孩，提供最好的健康照顧。

飲食

1. 你喜歡吃什麼樣的食物呢？

2. 你每天吃多蔬菜水果？

(一份 = 1 小碟)

- ☐ 都沒有吃
☐ 一天 1~2 份
☐ 一天 3~4 份
☐ 一天 5~6 份



3. 你一個星期有超過 3~4 天都吃青菜、水果嗎？

- ☐ 有 ☐ 沒有

4. (接著上一題)如果“有”，你都吃什麼樣的青菜、水果？

5. 你有每天攝取奶類(鮮奶、優酪乳、起司)的習慣嗎？

- ☐ 有 ☐ 沒有

(如果“有”)一天牛奶攝取總量大約

- ☐ 小於 300 cc ☐ 300-500 cc ☐ 大於 500 cc

6. (接著上一題)如果“有”，你都喝那一種類的奶類為多？

- ☐ 脫脂
☐ 低脂
☐ 全脂



7. 你有沒有按時吃“正餐”？

- ☐ 有 ☐ 沒有

8. (接著上一題)若沒有，你是常沒吃的是那一“正餐”？

- ☐ 早餐 ☐ 午餐 ☐ 晚餐

9. 你有沒有吃消夜的習慣？

- ☐ 有 ☐ 沒有

(如果“有”)最常吃的食物為

10. 你喜歡吃什麼種類的零食？

11. 你多久喝一次飲料？

- ☐ 我從來不喝飲料
☐ 很少喝，大概一個月喝一次
☐ 一個星期喝 1 次
☐ 一個星期 2~3 次
☐ 一個星期喝 4~6 次以上

飲料種類為

12. 你有常常在外面吃飯嗎？

- ☐ 一個星期 1 次
☐ 一個星期 2~3 次
☐ 幾乎每天

13. 你和全家人多久會一起吃飯？

- ☐ 很少，一個月不到一次
☐ 一個星期 1 次
☐ 一個星期 2~3 次
☐ 一個星期 4~6 次

14. 你會一邊吃飯一邊看電視嗎？

- ☐ 會 ☐ 不會

15. 你如果心情不好的時候，會不會想吃東西放鬆心情？

- ☐ 會 ☐ 不會 ☐ 不知道

16. 你有計劃想要吃更多的青菜及水果嗎？

- ☐ 有 ☐ 沒有 ☐ 不知道

17. 你有想要改變飲食習慣，讓自己的身體更健康嗎？

- ☐ 有 ☐ 沒有 ☐ 不知道

18. 當你開始改變飲食習慣時，有沒有什麼讓你比較擔心的事？

26. 你總共花多少時間，在看電視、打電腦、玩電動等靜態活動呢？

- ☐ 我很少看電視，打電腦，或者玩電動
☐ 一天少於 1 小時
☐ 一天約 1 小時
☐ 一天約 2 小時
☐ 一天大於 4 小時

27. 在你自己的房間裡面，你有下列什麼樣的東西呢？

- ☐ 電視
☐ 電腦
☐ 電動玩具

身體活動

19. 你多久運動一次？

- ☐ 沒有運動習慣
☐ 很少，一個月不到一次
☐ 一個星期 1 次
☐ 一個星期 2~3 次
☐ 一個星期 4~6 次

20. 當你運動時，你花多少時間在運動上？

- ☐ 少於 30 分鐘
☐ 30-60 分鐘
☐ 1-2 小時

21. 你有參與體育課、或者球類、跳舞等戶外活動嗎？

- ☐ 有 ☐ 沒有

22. 你周遭有沒有比較安全的運動環境(如操場、公園)？

- ☐ 有 ☐ 沒有

23. 你的家裏有沒有運動設備(如跑步機)呢？

- ☐ 有 ☐ 沒有

24. (接著上一題)如果有，那你家中有什麼樣的運動設備？

28. 你有比較喜歡的活動或運動嗎？

- ☐ 有 ☐ 沒有

29. (接著上一題)如果“有”，你比較喜歡什麼樣的活動或運動？

30. 你希望或計劃一星期活動或運動幾次？

- ☐ 沒有想過這個問題
☐ 一個月少於 1 次吧
☐ 一週 1 次
☐ 一週 2~3 次
☐ 一週 4~6 次

讓我們一同為你的健康而努力

加油!!

嘉基小兒內分泌科

我的飲食內容健康嗎?(均衡飲食)

健康飲食指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候(2)	常常 (3)	總是 (4)
三餐正餐一定吃					
每天吃早餐					
每天六類食物都攝取達到建議份量					
每天會攝取2拳頭大水果					
每天至少攝取1.5碗蔬菜					
每天吃到1份低脂乳製品					
每天吃到豆類或其製品					
每天吃到堅果類食物					
三餐以主食類(飯、麵)為主					
主食選用全穀類					
總得分					

0-20分 喔~飲食不太健康喔!!趕快檢視過量或不足，應調整為均衡的飲食!

21-30分 嗯!你的飲食狀況還不錯喔!如果可以再注意攝取不均衡的部份，一定會更好喔!!

31-40分 哇~你的飲食大部份有達到均衡飲食喔!!一定要繼續保持下去!

我的進食方式健康嗎？(健康飲食習慣)

健康飲食習慣指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候(2)	常常 (3)	總是 (4)
吃飯時會細嚼慢嚥					
不邊吃邊做他事					
每餐只吃8分飽					
注意食物的種類					
注意不超過預計的食物份量					
不把自己當食物垃圾桶					
不用肉燥、滷汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯					
不吃肥肉；並會剔除雞鴨魚肉皮的肥油					
油炸食品去除油炸麵皮再吃					
生菜沙拉不添加過多調味醬					
多選擇低熱量、高營養的食物。如:蔬菜、瘦肉、雜糧米飯					
將帶湯汁的菜餚稍加瀝乾後再吃					
口渴時僅喝開水或無糖茶類					
吃完東西立刻刷牙，並不再進食					
總得分					

0-28分 啊~該檢討自己的飲食習慣囉!!把不好的習慣改掉，邁向健康吧!!

29-42分 你的飲食習慣還不錯喔!好的習慣盡量維持，不好的習慣快改善吧!!

43-56分 恭喜你!你的飲食習慣大部份都很棒!要繼續維持好習慣喔!!

我的外食選擇健康嗎?(降低熱量攝取之進食技巧)

外食選擇健康指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
選擇餐飲店時，會把供應的飲食是否較健康放入考量					
到餐廳、自助餐店時會主動詢問是否有五穀飯的提供					
餐廳用餐會主動要求白開水或無糖茶，不喝果汁或含糖飲料佐餐					
每餐點菜一定注意到足夠的蔬菜					
能不買就不買油炸的食物					
不買也不喝含糖飲料					
不會因為促銷、折價券的引誘購買不必要的零食點心					
購買包裝食品時會注意熱量和營養成份					
儘量優先選取高纖低脂的食物					
儘量不選擇吃到飽、點到飽的餐廳用餐或聚餐					
總得分					

0-20分 外食的觀念和行為有改進的空間，多學學健康飲食行為囉!!

21-30分 外食的觀念和行為還有基本分數，可以在沒有做到的項目改變一下吧!

31-40分 恭喜你!外食觀念和行為大部份都很讚喔，繼續維持健康的行為! 國民健康局

造成肥胖的可能原因

- ☐ 遺傳
- ☐ 喝太多飲料了
- ☐ 吃太多了
- ☐ 吃太快了
- ☐ 偏食
- ☐ 常在外面吃
- ☐ 看電視或打電腦的時間太長，平均每天 _____ 小時
- ☐ 看書時間太長，平均每天 _____ 小時
- ☐ 運動太少，平均每天 _____ 小時
- ☐ 其它



多攝取**7700Kcal**的熱量，體內
就可以多轉化成**1公斤的脂肪**。

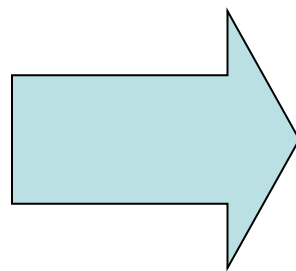


飲食問題

- 營養問題

- 蛋白質及油脂太多、
醣類不足

- 鈣質及鐵質不足



- 飲食問題

- 肉類攝取太多

- 奶類逐漸減少

- 蔬菜、水果不足



自製 “健康體位管理手冊”



健康飲食篇

體能活動篇

心理師專欄

體位管理活動專區

宣誓		我的健康資料	
我 _____ 為了身體健康，要減重 _____ 公斤！		■ 姓名: _____	
我相信只要身體力行健康飲食與規律運動，有決心、信心、耐心與恆心，養成健康生活型態，我一定會成功！		■ 性別: ☐ 男 ☐ 女	
宣誓人 _____ 中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日		■ 出生日期: 民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日	
陪同家長簽名 _____		■ 電話: _____	
註: 參與體重管理的個案必需符合下列條件: 1. 年齡 6-17 歲兒童及青少年依照行政院衛生署兒童及青少年體重過重或肥胖者。 2. 以健康飲食及運動方式健康體重管理。 3. 經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。		■ 就讀學校: _____	
		■ 經醫師檢查，我 ☐ 沒有下列疾病 ☐ 有 ☐ 高血壓 ☐ 糖尿病 ☐ 心臟病 ☐ 高血脂症 ☐ 膽結石 ☐ 痛風 ☐ 痛風	
		■ 身高: _____ 公分	
		■ 體重: _____ 公斤	
		■ 腰圍: _____ 公分	
		■ 身體質量指數 (簡稱 BMI): _____ 公斤/公尺 ²	
		我的體重百分位 _____ %	
		■ 正常體重範圍: _____ 公斤	
		所以我的體重 ☐ 過輕 ☐ 正常範圍 ☐ 過重 ☐ 肥胖	

健康飲食篇

一、飲食均衡才健康

均衡飲食，就是吃到符合人體所需的熱量和各種營養的飲食。沒有一種食物可以提供人體所需要的所有營養素。因此我們需要學會聰明地搭配和選擇食物。依照食物所含的主要營養素，可分為下面六大類，每天由各類食物中選取多變化的種類和吃到適當的份量，即可讓飲食的均衡性提高。



二、每日熱量、飲食建議量

◆ 計算所需熱量

~現有體重(公斤) X 熱量需要量(大卡/公斤) (500-1000 大卡)

◆ 以下為不同熱量的一日飲食建議量

飲食建議量	1200 卡	1400 卡	1600 卡	1800 卡	2000 卡	2200 卡
全穀根莖	2 碗	2 1/2 碗	3 碗	3 1/2 碗	3 3/4 碗	4 1/4 碗
低脂奶類	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯
豆蛋魚肉	3 1/2 份	4 份	4 1/2 份	5 份	5 1/2 份	5 1/2 份
蔬菜類	1 1/2 碗	1 1/2 碗	1 1/2 碗	1 1/2 碗	1 1/2 碗	1 1/2 碗
水果類	2 份	2 份	2 份	2 份	2 份	2 份
油脂類	3 茶匙	3 1/2 茶匙	4 茶匙	5 茶匙	5 茶匙	6 茶匙

兒童及青少年健康體位營養初階課程表

單元	單元名稱	內容	
第一次		體位測量	個別諮詢
	危險的負擔	肥胖對健康的影響 找出個案肥胖的原因	✿回收 1飲食問卷及飲食記錄 2飲食前測
	健康飲食有一套	正確的飲食控制原則及技巧 介紹每日飲食需要量 預告做飲食紀錄	✿記錄體位抽血報告及 個案肥胖的原因
		第一次抽血報告與飲食關係解釋	✿預告團體課程應並列 上課名單於上課前2 天聯絡並確認名單
第二次	報到	體位測量	團體課程
	我可以這樣吃	認識六大類食物 認識紅黃綠燈食物	✿回收飲食記錄
第三次	報到	體位測量	團體課程
	飲食停、看、聽	六大類食物代換及熱量認識 預告回醫師門診追蹤及進階課程	✿回收 1飲食記錄及發回上次 修改之飲食記錄

授課時數:團體課程2次(50分鐘/次)+個別諮詢1次(30分鐘)共130分鐘

兒童及青少年健康體位營養進階課程表

單元	單元名稱	內容	
第四次		體位測量	個別諮詢
	健康飲食有一套	(1)能養成正確每日練習飲食記錄 (2)能由飲食紀錄中學習分析自己的飲食習慣，進一步自己的設定飲食目標	1個案執行情形追蹤及問題修正 2由飲食紀錄設定飲食目標 3發回上次修改之飲食記錄
第五次	報到	體位測量 預告抽血	團體課程
	小小標示大大有用 拒絕誘惑吃出健康	認識市售食品 外食技巧	✿回收 1飲食記錄 2飲食後測
第六次	飲食管理我最行	體位測量	個別諮詢
		1. 飲食攝取熱量的評估 2. 各類食物的攝取建議 3. 健康飲食管理	✿記錄體位、抽血後測報告 ✿回收
		第二次抽血報告與飲食關係解釋	1飲食記錄
第七次	健康Party	不復胖技巧 低熱量烹調品嚐會成果分享與頒獎	團體課程

授課時數:團體課程2次(60分鐘)+個別諮詢2次(60分鐘)共180分鐘

我的飲食新主張

均衡飲食每一天

油糖鹽 少量

奶類 2 杯

蛋豆魚肉類 2-3 份

水果類 2 份

蔬菜類 2 碟

五穀根莖類 2-3 碗

全人營養系列 4-10 歲適用

奶類

養高
牙齒與骨骼健康

一杯 = 低脂奶 1 杯 (240cc)
= 煉乳 1 杯 (240cc)
= 乾奶粉 3 匙
= 乾奶 1 匙

蔬菜類

清除腸道廢物 好體力
增加抵抗力

一碟 = 煮熟的蔬菜 1 碟或 2 碗
(例如：清炒時蔬、花椰菜、甜豆苗、雪豆、菠菜、茼蒿、高麗菜、茄子)

五穀根莖類

有體力、有活力、精神好

一碗、一匙、一匙
= 糙米 1 碗
= 燕麥片 1 碗
= 紫薯 1 碗
= 芋頭 1 碗
= 玉米 1 碗
= 綠豆 1 碗、赤豆 1 碗

水果類

不容忽生病 好氣色
適口應合快

一份 = 檸檬大片的蘋果 1 份
(例如：檸檬、蘋果、梨子)
= 蘋果大片的香蕉 1 份
(例如：香蕉、香蕉、香蕉)
= 梨子大片的西瓜 1 份
(例如：西瓜、西瓜、西瓜)

蛋豆魚肉類

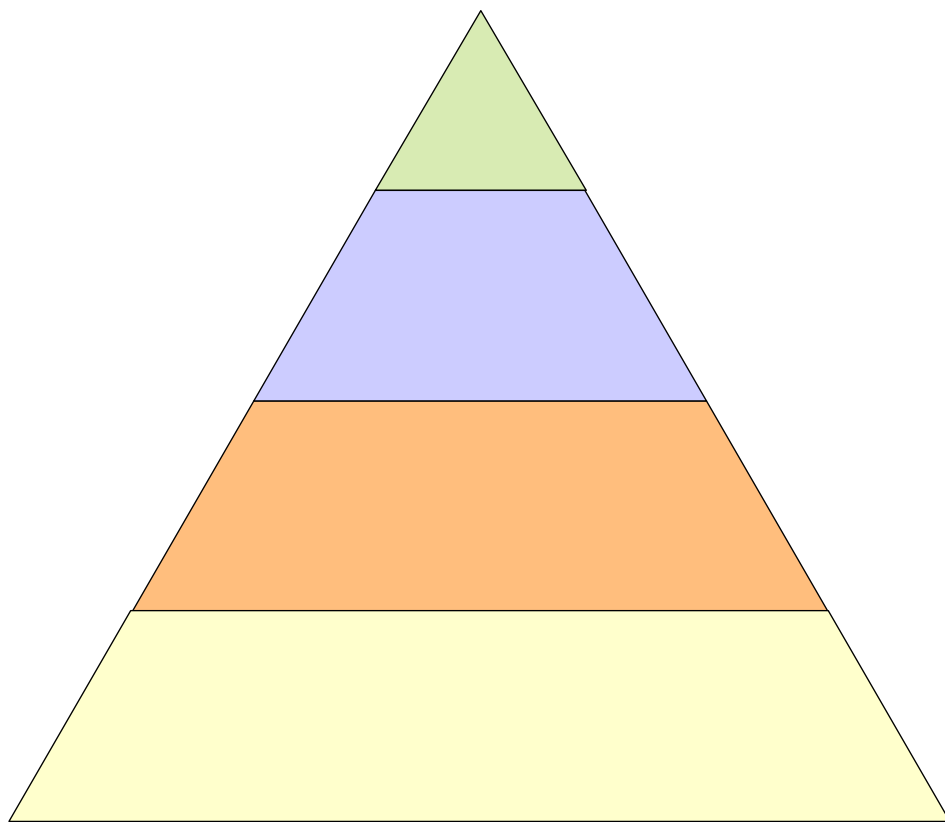
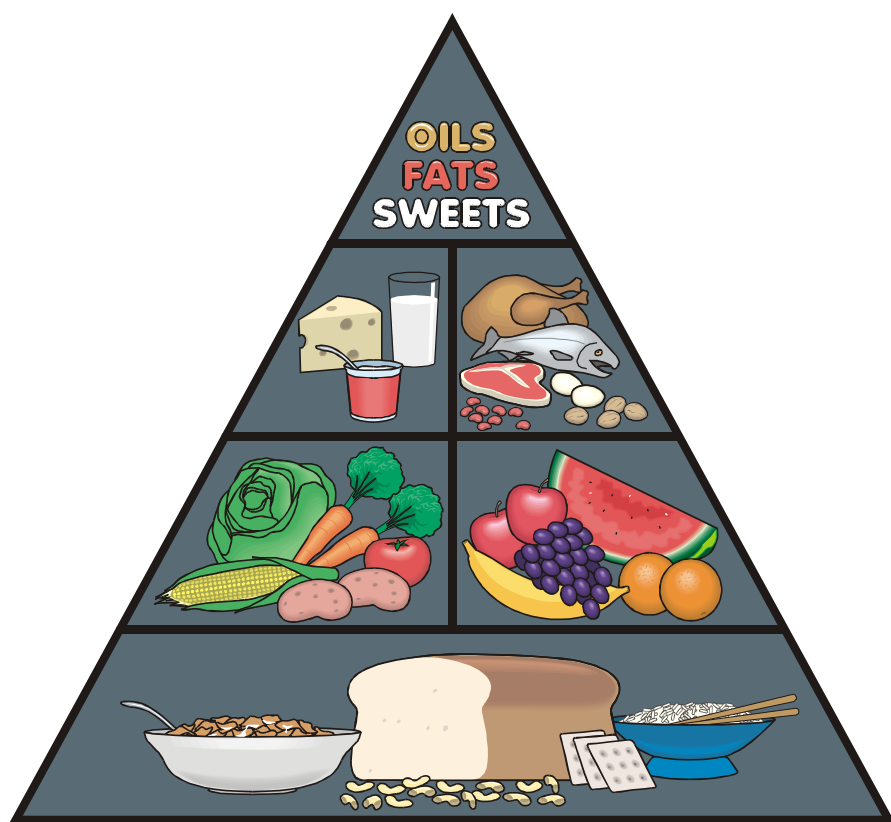
健壯、骨上強
滋養有恆事

一份 = 蛋 1 份
= 豆腐 1 份
= 豆漿 1 份
= 雞胸肉 1 份
(例如：雞胸肉、雞胸肉)

食物部 衛生基金會 關心您的飲食

食物金字塔學習單(二)

小朋友，請依照你平時的飲食習慣，將你一天中的飲食依據六大類食物填入右邊金字塔中：



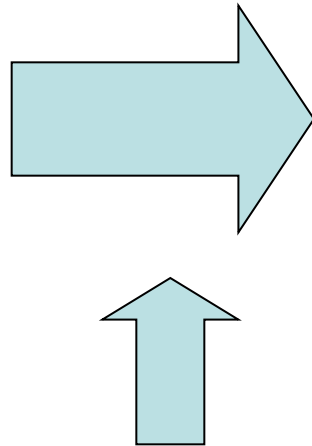
食物分類大考驗(一)

●常吃食物的基本原料分類：

☆ 抓取備選答案，填入適當位置：

五穀根莖類、蔬菜類、水果類、蛋豆魚肉類、奶類、油脂類

常吃食物	→	基本原料	→	食物分類	
雞塊	→	雞	→	蛋豆魚肉類	類
麵包	→	麥	→	五穀根莖類	類
花生油	→	花生	→	油脂類	類
香腸	→	豬肉	→	蛋豆魚肉類	類
粽子	→	米	→	五穀根莖類	類



請你跟我這樣吃

- 六大類均衡飲食
- 正常三餐
- 天天五蔬果(三份蔬菜、兩份水果)
- 低脂少油炸
- 多喝白開水，少喝含糖飲料
- 多吃天然未加工食物
- 不吃零食宵夜甜點
- 每餐不過量(8分飽)
- 細嚼慢嚥
- 睡前三小時不進食
- 將食物的營養和熱量的高低依照燈號分類

食物燈號表

燈號	綠燈食物區	黃燈食物區	紅燈食物區
品質	低熱量、高纖、低油、營養成分高	營養成分高、但高油、高熱量	高油、高糖、高熱量
分量	不限	限制	應避免或少攝取

食物燈號表

食物類別	綠燈食物	黃燈食物	紅燈食物
五穀根莖類 及其製品	米飯、饅頭、吐司 湯麵、水煮玉米 綠豆湯(無糖)	小餐包、蘇打餅乾、高纖餅乾、清 蛋糕、芋頭、蕃薯、馬鈴薯、早餐 穀類	花式麵包、中西式糕餅點心、 鳳梨酥、水果酥、油條、炸麻 花、各式餅乾、鮮奶蛋糕、甜 芋泥、豆沙泥、八寶飯
蔬菜類	各種新鮮蔬菜	大油炒蔬菜	醃漬蔬菜
水果類	新鮮的水果	純果汁(未加糖)	加糖果汁飲料、水果罐頭
奶類	脫脂奶、低脂奶 低糖低脂優酪乳	全脂奶、調味奶、優格(凝態)、一般 優酪乳	奶昔、煉乳、養樂多、乾酪
蛋豆魚肉類	魚肉、蝦蟹、海鮮、 海哲皮、海參、蝦、 烏賊、蛋白豆類、 豆漿(未加糖)、黃 豆乾	去肥肉及皮的雞鴨魚肉、去皮之家 禽肉、雞鴨蛋各類乾豆類、甜豆花、 鹹豆花	肥肉、三層肉、牛腩、腸子、 內臟、魚肚、肉醬、魚肚、肉 醬罐頭、油漬、魚罐頭、香腸、 火腿、肉、魚酥、炸雞、鹽酥 雞、熱狗、雞翅膀、魚丸、貢 丸、火鍋餃類油豆腐泡、炸豆 包、炸臭豆腐、麵筋泡
油、鹽、糖	橄欖油 花生油 芥花油 魚油	核果、堅果	豬油、奶油、乳瑪琳、酥油
其他	白開水、無糖飲料 麥茶、純米果	漢堡、披薩、海綿蛋糕	洋芋片、奶油蛋糕、糖果 巧克力、可樂、含糖飲料

吃的對，不會胖！

均衡飲食金字塔：7-12歲

油糖鹽少量

奶類 2 杯

蛋豆魚肉類

2-3.5 份

蔬菜類 3 碟

水果類

2 份

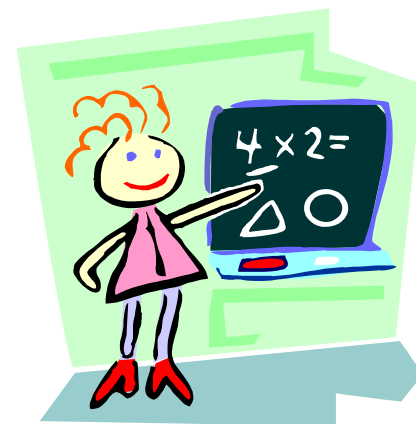
五穀根莖類

2.5-4.5 碗



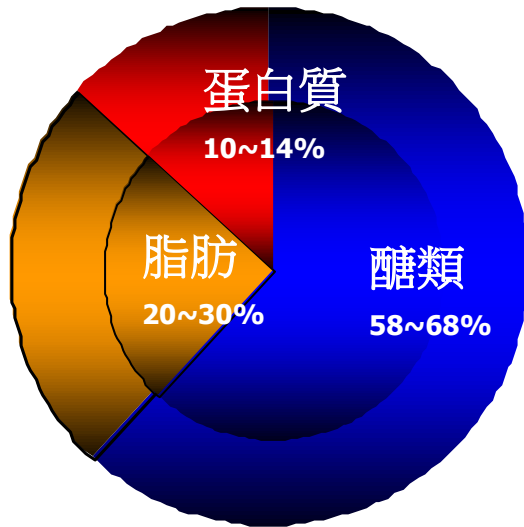
兒童熱量需求計算

- 方法一：以理想體重計算
- $100 \times 10 + 50 \times (20-10) + 20 \times (\text{理想體重}-20)$
- 例：理想體重為35公斤
 $100 \times 10 + 50 \times (20-10) + 20 \times (35-20)$
 $=1800$ (大卡)
- 方法二：
 - 0 -11歲：1000卡+(歲數-1) x 100卡
 - 11-15歲：男生每年加200卡
女生每年加100卡



飲食控制

均衡飲食計畫原則



- 中度肥胖的兒童，建議採用1200~2000卡的**均衡飲食**
- 減少**含糖飲料**與**零食**的攝取
- 食物代換表及熱量計算



何謂食物代換表

- 將營養成分相近的食物, 以不同重量但相似之屬性, 歸納位同一組.
- 同組內食物可以互相交換.

五穀根莖類



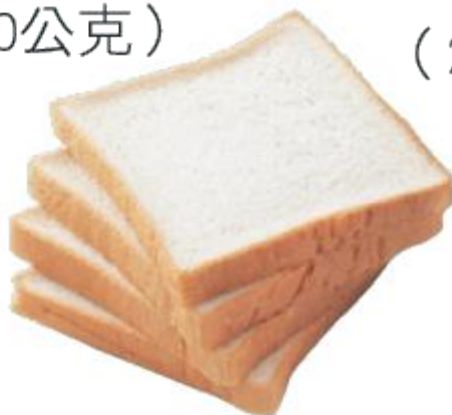
飯1碗
(200公克)



麵2碗
(240公克)



中型饅頭1個
(120公克)



吐司4片薄
(100公克)



馬鈴薯2個
(360公克)

蔬菜類

可食部分100公克=煮熟蔬菜1碟=約2/3碗



青花菜



茄子



菠菜



四季豆



金針菇



高麗菜



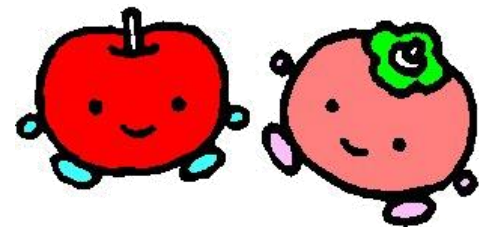
小白菜



茭白筍

水果類

將水果切塊裝成一平碗！



奇異果1.5個
(115公克)



蘋果1個
(130公克)



柳丁1個
(130公克)



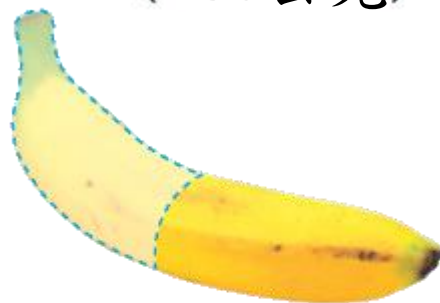
椪柑1個
(150公克)



葡萄13個
(105公克)



芭樂1個
(155公克)



香蕉 $\frac{1}{2}$ 根
(70公克)

奶類

- 鮮奶236C.C.
= 全脂奶粉4匙
= 低脂奶粉3匙
= 起司2片



蛋豆魚肉類

熟的肉或家禽或魚肉30公克
(生重約1兩，半個手掌大)



雞蛋1個
(55公克)



豆干
(40公克)



豬肉
(30公克)



傳統豆腐1塊
(80公克)



花枝
生(40公克)



文蛤
生(60公克)



雞胸肉
生(30公克)



草蝦
生(40公克)

油脂類

1湯匙 = 15公克烹調用油
= 15粒腰果 = 15粒杏仁果
= 30粒開心果 = 6粒核桃仁



沙拉油1湯匙
(15毫升)



花生醬1湯匙
(15毫升)



美乃滋1湯匙
(15毫升)

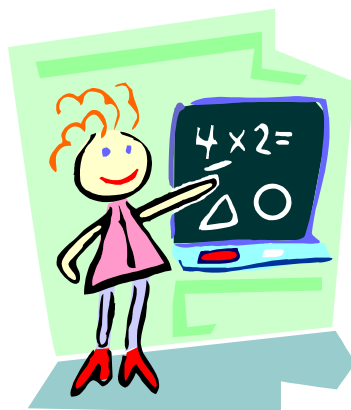
食物代換表：將每類食物一份所含的蛋白質、脂肪、醣類、熱量列表如下：

品名	蛋白質（公克）	脂肪（公克）	醣類（公克）	熱量（大卡）
奶類 全脂	8	8	12	150
低脂	8	4	12	120
脫脂	8	+	12	80
肉魚 低脂	7	3	+	55
豆蛋 中脂	7	5	+	75
高脂	7	10	+	120
主食類	2	+	15	70
蔬菜類	1	—	5	25
水果類	+	—	15	60
油脂類	—	5	—	45

Homework

如何知道我吃多少？

飲食記錄法



飲食記錄表

每日熱量需要量_____大卡

	卡數/份	建議份量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
五穀根莖類	70 Kcal							
蛋豆魚肉類(中脂)	75 Kcal							
奶類(低脂)	120 Kcal							
蔬菜類	25 Kcal							
水果類	60 Kcal							
油脂類	45 Kcal							

[illegible]

第一步：檢視一天餐點的材料

1. 看看這一天各餐的材料包含了哪幾類食物？
2. 份量是否符合「每日飲食建議」建議的比例？有沒有哪一類的食物過多或過少？如果有，做一些調整。
3. 如果餐點還不夠均衡的部分，可以利用聯絡簿請家長在家裡補充。

第二步：觀察一周的餐點食物內容

1. 同一類食物再一周內盡量選擇不一樣的，例如：五穀根莖類星期一吃飯、星期二吃麵、星期三吃五穀雜糧飯...，讓飲食多樣化。
2. 烹調方式盡量選擇清淡的口味，少用油炸、糖醋。並減少主食與菜肉混合烹調（例如燴飯、燴麵、炒飯、炒麵等）。
3. 點心的種類，每週不要出現三次以上高油、高糖、高鹽的食物（例如：沙其瑪、甜甜圈、奶茶等）。而且盡量不提供含咖啡因的飲品。
4. 建議增加供應奶類、水果類的次數。

介入成果分析

評估項目	介入前 (平均分數)	介入後 (平均分數)	進步 (是/否)
我的飲食內容健康嗎?	22	34	是
我的進食方式健康嗎?	18	26	是
我的外食選擇健康嗎?	20	28	是

0-20分 觀念和行為有改進的空間，多學學健康飲食行為囉!!

21-30分 觀念和行為還有基本分數，可以在沒有做到的項目改變一下吧!

31-40分 恭喜你!觀念和行為大部份都很讚喔，繼續維持健康的行為!

介入前後體位百分比

	個案數	介入前	介入後	前後差異
體位過重	3	115.6%	113.5%	- 2.1%
輕度 (120-130%)	11	126.5%	121.7%	- 4.8%
中度 (130-150%)	28	142.2%	137.2%	-5%
重度 ($\geq 150\%$)	25	167.8%	155.2%	-12.6%

結論

- 對於幼童以及學齡前的兒童，限制飲料的攝取是最有用的策略
- 對於學齡的兒童應減少速食以及外食的機會
- 對於青少年，應鼓勵要吃早餐，減少飲料的攝取，並教導他們均衡的飲食觀念。
- 對於青少年，限制或控制碳水化合物的攝取往往比低油飲食來的有效
- 實質的生活型態改變比限制飲食有用，否則容易復胖

兒童健康體位小祕訣

聰明吃——均衡、健康、節制的日常飲食

快樂動——每天規律運動至少30分鐘。

天天量體重——可隨時提醒自己維持健康的體重。

規律生活——作息睡眠正常，不致因荷爾蒙控制紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

兒童健康體位挑戰



5	天天五蔬果” 3份蔬菜+2份水果” (限制攝取100%果汁)
2	每日螢幕前時間少於2小時
1	每日至少參與1小時中度至強度的物理性活動
0	限制碳酸飲料、含糖運動飲料及果汁；以白開水取代或給予2~4份低脂/脫脂牛奶

健康詩



- 五穀根莖好活力
- 牛奶**2**杯長的高
- 蔬菜多多有元氣
- 蛋豆魚肉身體好
- 水果要吃才會水
- 油和糖鹽都要少
- 隨時動動不生病
- 健康長大無價寶

參考資料

- 行政院衛生署 食品資訊網 國民健康局
- 董氏基金會 兒童營養教育資訊網 教育部 健康醫學學習網
- 中華民國肥胖研究學會 兒童減肥資訊網
- 兒童肥胖-高榮家庭醫學科潘湘如醫師
- 健康體態小觀念-羅秋香營養師
- 體重過重學童輔導-陳玉玲護理師
- 體重控制 輕鬆享「瘦」-邱子恩營養師
- 均衡飲食健康滿分-高雄榮總石娉雯營養師
- 體重控制知多少~如何輔助孩子珍愛自己的身體
- 認識肥胖-長庚技術學院保健營養系吳淑如老師
- 學校如何面對兒童肥胖-彰基小兒科柯瑜媛醫師
- 食物熱量與體重控制-台大醫院歐陽鍾美營養師