

S 超人特攻隊 書面報告

投稿類別:各類議題

腹愁者聯盟：體重控制大作戰

楊耀	慈大附中國小部	三年級
陳瑋嘉	慈大附中國小部	三年級
沈芯安	慈大附中國小部	三年級
楊榆茜	慈大附中國小部	五年級

指導老師:

何欣穎老師

謝孟芬老師

壹、前言

一、研究動機與目的

我們是一群愛吃美食的小學生。要維持小學生身體健康，量體重對小學生來說是每學期都會有的活動。體檢報告分析裡，肥胖常常是校護提醒我們要注意的問題。因為兒童體重過重除了會影響將來長大後的體重，也有可能導致兒童糖尿病、高血壓、高血脂，或是氣喘等病兆。而且肥胖對人體健康有害，並嚴重影響體位及接下來的健康與成長發育。

因此，我們研究團隊想知道，怎麼知道自己的體重是屬於過胖或過輕？肥胖的原因是什麼？以及要如何控制並維持適當的體重？

本研究分為四部分，第一部分為固定時間量體重，寫下自己的生活飲食記錄，檢查自己的吃的食物和用餐方式和別人有什麼不同；第二部分從自製健康的食物、選擇適合自己的運動和調整睡眠時間，來安排規律的生活作息。第三部分藉由訪談專家深入了解小學生體重控制情形，讓隊員有機會設計自己的專屬飲食計畫並動手做出健康餐食。第四部分進行健康體重控制觀念的推廣，邀請更多人對自己生活習慣的調整並做改變前後的紀錄。

希望透過本研究結果，可以幫助身邊的親朋好友有更正確的健康觀念及飲食習慣。並將此理念推展給班上其他同學、師長、其他家長、甚至餐廳店家，邀請他們和我們自己在「體重控制」這個議題上，多一個參考方向。

二、研究問題

- (一)怎麼知道自己的體重是屬於過胖或過輕？
- (二)肥胖的原因是什麼？
- (三)以及如何控制並維持適當的體重？
- (四)如何讓更多人知道體重控制的正確觀念？

三、研究方法

- (一)團體討論
- (二)資料蒐集
- (三)實作體驗
- (四)訪談專家

四、研究架構



貳、正文

一、你的體重標準嗎？(研究方法:網路查資料、BMI 計算程式)

(一)認識 BMI

一般以身體質量指數(Body Mass Index,BMI)作為兒童及青少年過重及肥胖的檢定方法。因為兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，該體位標準是以該年齡層身體質量指數的百分位作為過重或肥胖的切點。當身體質量指數超過該年齡層的 85 百分位時為過重，超過 95 百分位時為肥胖。對照兒童或青少年之年齡和性別並計算 BMI 值，就可以判斷自己的體重是否標準了。



(二)過胖過瘦都不好

國小學童肥胖的原因除了和父母遺傳有關，更是從小養成不好的飲食習慣，包含不吃飯、少吃蔬菜水果的挑食行為，以及喜歡吃零食、餅乾、巧克力和含糖飲料等，這些都會造成營養不均衡，攝取過多不需要的熱量，而這些沒用的熱量就會變成脂肪，許許多多不必要的脂肪就會導致肥胖問題。根據台灣國內最新調查，台灣國小學童過胖率兩年來，從 19.8%飆到 26.7%，也就是每 4 個國小生就有 1 個有過胖問題，並且學齡期間肥胖的兒童未來長大成人也有 42~63%仍然肥胖，因此擺脫肥胖必須從小就要做起。

(三)肥胖與慢性疾病

肥胖也會嚴重影響健康問題，像是精神不佳、沒有自信、缺乏自尊、憂鬱、睡眠呼吸中止、氣喘、過敏、高血脂、膽結石、痛風、過動、第二型糖尿病、影響智力和性腺功能下降等。因此，一定要攝取均衡、配合運動才能夠在青少年時期健康成長茁壯。

二、健康減重好習慣

有效的減重是穩定不復胖，千萬別求快傷身，培養良好的飲食習慣，才能永遠不忌口又和多餘脂肪說掰掰，吃對了就享瘦！

(一)我吃了什麼？

我從資料找到有研究說，減重的人如果記錄飲食種類與熱量，並持續六週以上，平均成功減重 8

公斤，沒寫的人只有減重 4 公斤。而醫師表示，飲食日記不用拘泥形式，隨手記在紙上，都能發揮效果。

早餐



中餐



晚餐



老師也常說不要偏食，才有不同的營養素，到底我們每天吃的食物裡有哪些營養素？

應該吃多少適合我呢？如果我們參考扇形每日飲食指南：應該要水果 2-4 份；蔬菜類 3-5 碟；全穀根莖類 1.5-4 碗；豆魚肉蛋類 3-8 份；低脂乳品 1.5-2 杯和堅果類一湯匙。看看我一天的飲食，我的水果、豆魚肉蛋類、全穀根莖類是有達到標準的，但是低脂乳品、蔬菜類與堅果類有偏少，未達到飲食指南的標準，可以再請媽媽幫我調整。

(二)一天一小步，健康一大步

我們為大家歸納了 10 條，最簡單最迅速，從生活中做起，一天一小步，讓你的生活成長一大步。準備好了嗎？Let's Go！！

Step 1：多走路，增加活動機會。

Step 2：少看點電視，出去散步半小時吧！

Step 3：按時進餐，飯前先喝水。

Step 4：晚飯之後，全家一起做家事。

Step 5：吃自助餐時，要一次比一次拿得少一點。

Step 6：起來走走，別老是坐著，自己擦地板。

Step 7：不要喝含糖飲料，用水果取代甜點。

Step 8：選擇一項喜愛的運動，長久維持讓它成為習慣。

Step 9：每天和爸媽玩 30 分鐘。

Step 10：睡覺之前伸展四肢，有助睡眠，隔天還能擁有好精神。

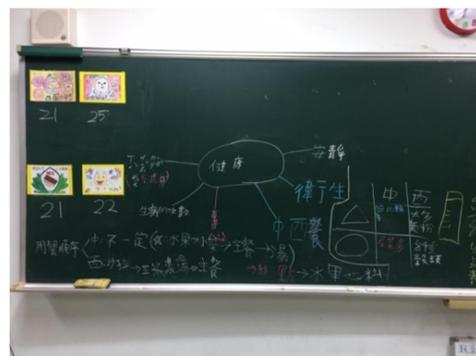
(三)西餐與中餐先後順序差很大

平常去中餐廳吃飯好像都是老闆煮好了就送上桌，可是如果是去西餐廳吃飯，大部分有一定的順序，會先吃沙拉然後再喝湯，再來可能是主食，最後是餐後的點心跟水果！

西餐會先吃比較沒有油的，然後才到主食，而且先喝了湯，主食也吃不下太多，就不容易吃過量。

(四)專心與不專心

董氏基金會營養組引用了不同期刊的研究結果，表示吃飯的時候不專心做其他的事，例如：看電視、滑手機，都會增加熱量的攝取。而且，不專心還會讓下一餐吃更多。綜合多方研究的結論，專心吃飯與細嚼慢品是基本減肥的原則，因為吃飯不專心或狼吞虎嚥，會不容易在腦中產生飽足的訊息，讓人以為沒吃飽而吃過量，也根本不知吃下了哪些東西。





董氏基金會營養組引用了不同期刊的研究結果，表示吃飯的時候不專心做其他的事，例如：看電視、滑手機，都會增加熱量的攝取。而且，不專心還會讓下一餐吃更多。綜合多方研究的結論，專心吃飯與細嚼慢品是基本減肥的原則，因為吃飯不專心或狼吞虎嚥，會不容易在腦中產生飽足的訊息，讓人以為沒吃飽而吃過量，也根本不知吃下了哪些東西。

(五) 狼吞虎嚥與細嚼慢品

學校到了中餐時間，同學打完菜，有人吃得慢，有人吃得飛快。老師說：「吃東西要細嚼慢嚥！」。我們查了查資料，發現細嚼慢品有助於消化。因為，充分咀嚼能促進胃液分泌，同時也可以把食物磨得很細，所以有助於食物消化吸收，減輕胃腸負擔。韓國的一項研究結果顯示，平時在 15 分鐘內迅速吃完飯的人，和細嚼慢咽的人相比，胃炎發病率最多高達 1.9 倍。所以要細嚼慢品才能有健康的身體

(六) 寫體重記錄

根據研究顯示，減重的人如果記錄飲食種類與熱量，並持續六周以上，平均成功減重 8 公斤，沒寫的人只有減重 4 公斤。而研究醫師表示，飲食日記不用拘泥形式，隨手記在紙上，都能發揮效果。

要做好體重管理要從先了解自己的身體開始，因此我們每個人都有量體重，從了解自己的身體開始。

量了體重之後，透過網路上的 BMI 試算我們才知道，原來同樣是三年級，可是有的人很高、有的人不高，有的人很胖，有的人太瘦！每個人的情況都不大一樣歐！



三、吃得營養



媽媽幫全家煮出營養的午餐和晚餐，有的時候我會陪著媽媽去到市場去挑選新鮮漂亮的蔬菜。媽媽說要挑選季節的蔬菜，或是在地小農栽種的蔬菜。

(一)餐廳美食幾顆星

我們來到美食餐廳，怎麼挑菜色呢？先要注意挑選綠色的蔬菜一到兩樣，還有蛋白質，肉魚蛋類都要補充。我們選中的這家餐廳，它的菜色很豐富，我們可以依照個人的喜好，來挑選喜歡的菜色。

為了要了解飲食的重要，老師帶著我們去自助餐吃飯，在打菜的時候看到很多不一樣的菜色，雖然我們常說「青」菜，但其實菜有很多不同的顏色，好漂亮喔！

我看到這麼多顏色的蔬菜，覺得好像很好吃，一不小心就選了很多，吃完應該會胖吧，我趕緊找爸爸媽媽幫忙吃！



(二)超商外食怎麼選

超商的食物很方便，但是他們的食物幾乎都是冷凍食品，所以我們要透過微波加熱。我們挑選超商的食物的時候，要注意包裝袋上面的熱量表示。



(三)媽媽的拿手料理

我最喜歡在週末的時候，陪我媽媽去菜市場買菜。我們通常會去賣肉的攤子，採買想要煮的食材。再到賣菜的攤子，可以挑選新鮮的蔬菜，比如說，我愛吃的茄子、苦瓜、紅蘿蔔、玉米筍、空心菜、牛番茄、高麗菜.....，還有一個是最特別的，大家一定想不到，我最愛吃～香菜。至於媽媽最愛吃的海鮮，媽媽都選擇認識的店家，新鮮宅配喔！



採買完畢後，我們就會回家開始調理，媽媽就會做他的拿手菜，也就是東坡肉、紅酒牛肉、三角肉，肉丸

子等其中一、兩樣主食。當然，還需要很多的蔬菜，比如說：苦瓜炒鹹蛋、魚香茄子、綠花椰菜炒玉米筍、鮮炒菇菇等。當然還要來個我最喜歡喝的菜頭排骨湯，然後上面撒上滿滿的香菜和蔥，真是美味極了！

跟著媽媽一起買菜、煮菜，是為了要讓全家人吃的健康，但是這個過程讓我覺得非常有意義，很有成就感，很幸福！因為裡面有媽媽滿滿的愛，還有我這個小幫手的功勞，讓全家人吃的健康又快樂。



四、動得開心(研究方法:健康小子運動會。)

運動對我們有極大的幫助，幫助我們可以維持一個良好的狀態，比如說跑步可以讓我們身體健康也可以減肥。只是很少有不會累的運動，因為不累的運動好像無法增加心肺功能。



(一)各類活動消耗之熱量

(表一)各類運動消耗熱量表運動 30 分鐘消耗的熱量(大卡)

消耗熱量(大卡/公斤體重/時)		運動30分鐘所消耗的熱量單位：大卡			
體重		40公斤	50公斤	60公斤	70公斤
運動項目					
走路					
慢走(4公里/時)	3.5	70	87.5	105	122.5
快走、健走(6.0公里/時)	5.5	110	137.5	165	192.5
爬樓梯					
下樓梯	3.2	64	80	96	112
上樓梯	8.4	168	210	252	294
跑步					
慢跑(8公里/時)	8.2	164	205	246	287
快跑(12公里/時)	12.7	254	317.5	381	444.5
騎腳踏車					
騎腳踏車(一般速度，10公里/時)	4	80	100	120	140
騎腳踏車(快，20公里/時)	8.4	168	210	252	294
家事					
拖地	3.7	74	92.5	111	129.5
瑜珈	3	60	75	90	105

高爾夫	5	100	125	150	175
溜直排輪	5.1	102	127.5	153	178.5
羽毛球	5.1	102	127.5	153	178.5

(二)簡單運動減重法



我從小就愛運動，運動可以讓我長高、身體強壯、手腳靈活，讓我開心。不管是足球、網球、羽毛球，還是直排輪都難不倒我。在學校下課的時候，我喜歡跟我的同學一起去空地打羽球；週末的時候，我會和以前幼稚園的同學踢足球，也會找爸爸陪我去打網球。我記得有一次，我跟同學在學校打羽球，結果羽球卡在樹枝中間，我們兩個互相看了看，想著該怎麼辦？



我們丟球拍去打球，希望它能掉下來，結果連球拍也卡在樹上。著急的我們，撿起地上的任何東西，想盡辦法往樹上丟，希望羽球拍跟羽球可以掉下來，又是蹲又是跳，一上一下好像在跳繩。最後，終於掉下來了，我跟同學也滿身大汗，開心的笑在一起。媽媽告訴我，運動的時候身體自己會產生一個讓我開心的東西，所以為什麼我運動完總是心情很好。愛運動不只可以對身體好，也可以交到很多愛運動的朋友。與朋友

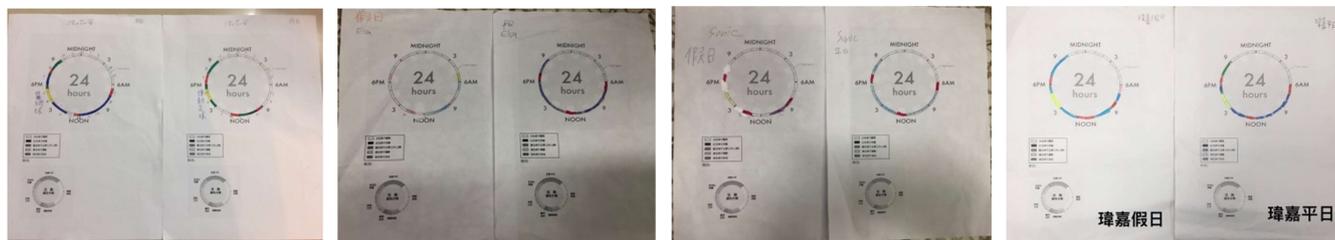


運動的時候，如果發生了意外的搞笑，那真的太好笑了！

五、睡得規律

大人說減重是要減少熱量攝取(少吃)和增加熱量的消耗(多運動)，但其實睡眠跟肥胖有很大的關係。在國外的研究提到，如果睡眠不好會讓身體裡的內分泌(瘦身素、飢餓激素)的失調，造成身體裡的能量失去平衡。

假日與平日 24 小時作息圖表



(芯安 24 小時作息)

(榆茜 24 小時作息)

(耀 24 小時作息)

(瑋嘉 24 小時作息)

所以，專家建議睡眠 3 大原則：

1. 剛睡著的前 3 小時不能中途醒來，都必須維持熟睡，因為瘦身的生長激素，就是在深度睡眠時大量分泌；
2. 能夠燃燒體內脂肪的生長激素，會集中在晚上 10 點至凌晨 2 點間分泌，所以凌晨 3 點必須處於睡覺的狀態；

3.一天的睡眠要睡 7 小時比較好，因為他們發現睡 5 小時的人肥胖率高達 52%，睡 4 小時的人肥胖率更高達 73%。所以，表示肥胖也會因為睡眠不足所造成的。所以規律的生活，做身體的好朋友。

六、體重管理 Q&A

國民健康署提醒民眾，均衡飲食、適當運動、多喝白開水、不吃宵夜，並養成良好的生活習慣，才是健康減重且不復胖的最佳方法。

(一) 不正確減肥方法

民眾常見不適當的減重方法，包括不均衡的飲食(如吃菜肉不吃飯麵、吃菜不吃肉、只吃水果其他不吃)、斷食或服用非醫師開立處方之減重藥物等。國民健康署提醒民眾千萬不要相信宣稱有「快速減肥」效果的藥品、食品及減肥方法，常見的不當減肥方法可能增加的健康危害風險。

(二)訪談體重控制專家

1.訪談專家一

★專家身份:人人體重管理基金會營養師

★人人體重管理基金會介紹:

「人人體重管理基金會」是統合體重管理相關研究與衛教的單位。推廣體重管理社區化的理念，提升全民對肥胖症與體重控制等相關議題有更深入的了解，達到人人都能做好體重管理，維護全民健康及共同營造有活力、和諧的社會。

Q1：我胖胖的，我喜歡吃東西，我要怎麼控制體重呢？

A1：控制體重的不二法門就是知道吃多少？可以吃些甚麼？也就是如何選擇食物及控制熱量攝取，再來就是運動，透過運動把吃進去的熱量消耗掉，就可以達到體重控制。常常無法達到體重控制就是因為“愛吃甜食愛喝飲料”，因為這一些食物少少的但熱量很高，常常會吃進過多熱量，一不注意就長肥肉了。提供兩張簡易的圖片讓小朋友們參考，要怎麼選擇適合自己的營養及熱量來源。



(圖源衛生福利部國民健康署：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=170>)

Q2：我怎麼吃都吃不胖，要怎麼辦呢？

A2：每個人的身體都是獨特的，所以吸收與代謝狀況會不同，因此體態(高、矮、胖、瘦)也會不一樣，維持在理想的體重下就不用擔心胖瘦問題，重要的是營養充足跟適當運動，才能夠有正常的成長發育。



Q3：媽媽說要早一點睡覺，如果我晚一點睡晚一點起床可以嗎？

A3：身體的部位都有自己專屬的休息時間，休息時間從晚上 21：00 就開始了，身體會利用這幾個小時的睡眠趕快把髒東西清出來，然後透過早上的便便或是尿尿排出體外。尤其 21：00 後是小朋友生長激素分泌最旺盛的時候，這時間睡覺身體才能全心全意在成長發育上面，所以養成早睡早起的習慣不僅可以讓自己有精神，還可以讓自己長的跟大樹一樣唷。

Q4：睡覺好好喔，有沒有不會累的運動可以瘦身？

A4：小朋友體重控制有兩大重點，第一是了解營養素來源及食物份量熱量概念，第二就是要把吃進身體的熱量消耗掉。

因此運動就是不二法門，透過和同學朋友一起遊戲活動來增加運動量，雖然當下會覺得累，但是流汗之後不僅消耗熱量還把身體的廢物排掉，休息過後身體反而是輕鬆的，上課的專注度跟學習效果也可以提升唷。

聽完專家的解說之後，我們知道如果是體重過重，選擇食物及控制熱量攝取非常重要，同時也要保持運動的好習慣，把吃進去的熱量消耗掉，就可以達到體重控制。

至於太瘦的我呢？跟媽媽說的一樣，只要維持營養充足跟適當運動，並且有足夠的睡眠，身體有抵抗力就不容易生病，就是健康寶寶，瘦瘦的也沒關係呦！

食物要選擇六大類營養均衡，以我們的三到六年的小孩子，水果類一天要 3-4 份，蔬菜類一天要 3-4 份，五穀雜糧類一天要 3-4 碗，豆魚蛋肉類一日要 6 份，乳品類要 1.5 杯（大約 240 毫升左右）油脂與堅果種子類大概一份（約 4-5 茶匙），維持均衡的營養以及運動，就可以有健康的身體和理想的體重。

專家也說，身體的部位都有自己專屬的休息時間，休息時間從晚上九點多就開始了，身體會利用這幾個小時的睡眠趕快把髒東西清出來，透過早上的便便或是尿尿排出體外，尤其九點後是小朋友生長極速內分泌最旺盛的時候，這時間睡覺身體才能讓身體休息跟全面發育，所以我們必須養成九點鐘就要上床睡覺的好習慣，讓身體充分的休息，才能健康的長大喔！

另外，我們同學提出運動很累，有沒有不累的運動呢？專家阿姨也說，運動是不二法門喔！和好朋友一起運動遊戲都是很快樂的，而且運動完的流汗會讓自己身體更舒服，也讓自己的學習效果提升唷！所以我們還是乖乖地運動、開心的運動吧！

2.訪談專家二

★專家身份:慈濟醫院小兒科朱紹盈醫師

★專家介紹:

朱紹盈醫師是緬甸人，高中時到台灣唸北一女，考上台大醫學系後醫學教育改革讓他的成績一下子掉落，後來很欣慰的因為學校成立小組討論的學習方式，讓他成績跟上了，也成為她後來偏鄉閱讀的動力，她相信每個孩子都有潛力，所以她非常關心孩子的學習與發展。

訪談日期：10月2日

訪談對象：朱紹盈醫師、廖苑惠醫學生

訪談題目

一、我胖胖的，我下課會去打籃球，有空的時候，一天四五節下課。但是我好喜歡吃東西，我不吃肉和魚，我要怎麼樣



醫師代號：0760



控制體重？（榆茜）

朱醫生回答：

1. 飲食要均衡，吃的東西要選過，固定分量不能再多吃。熱量高的食物不能給，油炸、甜食。排骨湯上層的油脂要撈掉，養樂多、冬瓜茶、紅茶、奶茶不能喝。吃飯前喝一杯水，吃固體，咬 30 下，先蔬菜、肉類、飯類。

2. 美國醫學協會建議，每個小孩一天要運動 1-3 小時。運動，增加肺活量，提升專心度。呼吸可以代謝廢物，好的心肺功能很重要。胖的小孩可跳繩，騎腳踏車。

3. 維持體重就可以，不一定要減重。榆茜 8-10 月維持住體重，很棒。

4. 除了行為治療外，天天量體重，固定時間量體重，寫記錄。

5. 呼吸聲很大聲，媽媽觀察睡眠品質，過敏性鼻炎，

二、可是，我吃很多，我都盛飯 2 碗，很多菜，肉兩片。我怎麼吃都吃不胖，該怎麼辦？（瑋嘉）

朱醫生回答：

1. 你怎麼知道很多？要釐清很多是多少。飯是主食，足夠。蔬菜，菜兩三盤，熱量少。

2. 可以計算熱量有多高。碳水化合物一克 4 大卡，脂質一克 9 大卡。

3. 一天吃幾餐？建議三餐增為六餐。先吃早餐再刷牙，十點多吃點心加蛋白質、堅果類 15 顆、香蕉也可以，三點多吃個蛋白質點心。晚上睡覺前喝鮮奶

4. 檢視會不會運動過頭？

5. 肚子裡有沒有蟯蟲蛔蟲？飲用水是否收污染？

6. 會不會有病的狀態？甲狀腺素是不是過高？

7. 我的餐盤各食物比例：脂質 15%、纖維素 35%、碳水化合物 40%、蛋白質 10%

8. BMI 是否異常？可以跟常模相比。

9. 跟父母相比，是否有遺傳因素。

三、媽媽說要早一點睡覺，如果我晚睡再晚一點起床可以嗎？（芯安）

朱醫生回答：

1. 九點就要睡，小寶貝一天睡 20 小時，芯安要 15 小時。9：30-7：30 約 10 小時。

2. 慈小的午睡小床是朱醫師推動，午睡對下午精神好。

3. 如果午休睡不著右側躺，部分感官可以休息，只是頭腦沒休息。

4. 符合大自然，天黑要睡。九點睡，十一點會分泌生長激素。

四、可以睡覺好好喔！人可不可以不要睡覺？有沒有不累的運動，也可以瘦身？（耀）

朱醫生回答：

1. 晚上不睡容易累，判斷出錯，容易產生疾病。

2. 運動會讓身體產生腦內啡，參加團隊運動，很快樂。

朱醫師建議：

1. 搜尋體重管理控制 app，練習使用。

2. 一胖百病來：糖尿病、心臟病、高血壓、膽固醇高、胰臟、毛孔粗、毛囊炎、月經失調等。

3. 聰明人會預防疾病產生，胖胖的身材，自信心不夠，會在意體態，容易自卑。小男生胖胖的，容易胸部突出，男性女乳症。太瘦的人，怕冷、皮下脂肪少、骨質酥鬆。



6. 爸媽胖瘦和小孩有沒有相關？遺傳有相關、生活型態也有相關。
7. 教育部有小學生身高體重標準表可參考。
9. 慈科大有健康故事屋，每週六早上有志工服務，可查找繪本，塵蟎丁丁搬家記。小胖變瘦了等。
10. 對集會晚餐的建議：有時素食會太油，加工食品多。碳水化合物太多，蛋白質不能少，營養要均衡。

七、我們的行動

(一) 成立 S 超人特攻隊臉書

我們設計了一個可以記錄我們所有研究活動過程的臉書，我們的研究完成之後希望在，可以把在這過程中所學習到的知識分享給我們的好朋友，包括所有的同學、師長以及親戚們能夠了解良好的體重控制的好方法。

臉書位置：<https://www.facebook.com/groups/668241860344504/>



(二) 設計我的一日三餐餐盤



依照衛福部提供的「我的餐盤聰明吃 營養跟著來」所以我們設計了適合自己的早餐午餐跟晚餐的菜單。

營養類別	份量	早餐	午餐	晚餐
米飯類	一碗	稀飯	地瓜飯	五穀飯
蔬菜類	一碗	川燙地瓜葉	絲瓜、秋葵、洋蔥	紅蘿蔔高麗菜、豆莢
水果類	半碗	芭樂	木瓜	蘋果
蛋白質類	半碗	魚	雞肉	豆腐
乳品類	一杯 240cc	鮮奶	X	鮮奶
油脂與堅果種子等	一茶湯匙	腰果	X	瓜子

(三) 彩繪健康秘笈海報

為了讓我的同學、我的家人知道飲食跟睡眠、運動都是影響健康很重要的因素，所以我們製作了 S 超人特攻隊的健康秘笈。

(四) S 超人宣導活動

(一) 宣導過程

10/1 中午，我們在午餐的時間，去三年二班、三年三班、四年四班、五年四班，宣導如何維持健康的體重。



(二) 宣導內容

1. 均衡飲食健康：

我們三到六年級一天蔬菜類要三到四份、水果類要 3 到 4 份 全穀雜糧類要 3 到 4 碗、豆魚蛋肉類要 5 到 6 碗，乳品類 1.5 杯大約 240 毫升，油

質堅果種子類，油脂 4 到 5 茶匙、堅果一份。不能吃太多糖和高熱量的物品。

2.選擇自己喜歡的運動：

我們這一組有人喜歡游泳、有人喜歡踢足球、有人喜歡跳繩、更有人喜歡打籃球。

3.睡眠：

每天從晚上 9 點睡到第二天的 6 點半，至少要睡 7 小時。

(三) 宣導心得

- 1.同學給我們的建議是跟大家說話的時候不要屁股面對大家。
- 2.同學分享，除了這些方法還有更多的方法可以維護自己的身體健康。例如：曬太陽。

(四) 世界素食日

今天是 10 月 1 號世界素食日，蔬菜裡面有很多纖維，纖維可以幫助我們的身體健康。



參、結論與建議:

- (一)食物的選擇，均衡飲食六大類食物。
- (二)一胖百病來，適當運動擁有好體態。
- (三)學齡期兒童，睡滿十三小時可分段。
- (四)太胖與太瘦，都要調整飲食和運動。
- (五)媽媽的廚房，計算營養比例與熱量。

肆、引註資料

註一、衛生福利部國民健康署網站

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=166&pid=9547>

註二、董氏基金會網站

<https://nutri.itf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=285&cid=2868>

註三、華人育兒百科，林奏延/總策畫，長庚兒科精英醫療團隊/等著/營養素對兒童健康的重要 156-161 章節/兒童肥胖 171 章節/如何治療兒童肥胖 172 章節/兒童體適能與適合的運動項目 176 章節

註四、營養師&兒童醫師 兒童飲食配方，李婉萍 葉勝雄合著/正確的飲食觀念與扇形每日飲食指南(第一章)/如何選擇外食(第二章)