

兒童健康體位行為守則-培養 4321 好習慣

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】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
零食大部分是高脂高熱量，營養素較少，吃多了容易造成孩子肥胖問題。
- 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 5 次以上之學童，有較少出現體位異常之情形。
- 使用飲食日記每週紀錄 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 6 篇以上的減肥日記，可以維持減重 0.5 公斤以上，因此善用飲食日記，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
每天 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】

- 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，耐心陪伴孩子，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。健康飲食從小扎根，替孩子的未來打好基礎！