

我的生活習慣

1. 針對以下題目若符合你的生活習慣請打✓

- 1. 很少喝牛奶
- 2. 喜歡吃炸雞薯條
- 3. 喜歡喝汽水紅茶等甜甜的飲料
- 4. 吃飯吃得比別人快
- 5. 經常不吃早餐
- 6. 不喜歡的菜不吃
- 7. 壓力大的時候會想要大吃大喝
- 8. 常常熬夜晚睡覺
- 9. 邊看電視邊吃飯
- 10. 不喜歡走路
- 11. 放假時喜歡待在家裡打電動或玩電腦
- 12. 不喜歡參加運動相關課程

2. 做完上面的題目你有幾個✓呢

1-3 題共有____✓如果有 2 個✓以上可能是食物選擇錯誤

4-6 題共有____✓如果有 2 個✓以上可能是飲食習慣不當

7-9 題共有____✓如果有 2 個✓以上可能是生活習慣不良

10-12 題共有____✓如果有 2 個✓以上可能是不愛運動

3. 統計之後我們來看看分析吧

【食物選擇錯誤】

因為經常攝取的食物多是高熱量、高油脂的食物，容易造成熱量積存過多而發胖，只要調整平日飲食內容，多遵循天天五蔬果及多喝白開水，就能擁有健康的體位喔！

【飲食習慣不當】

許多發胖的原因是由於吃太多、吃太快、喜歡邊喝飲料邊吃飯、偏食、蔬菜吃得少..等，這些都是不良的飲食習慣，一旦養成，會在不知不覺中隱藏致胖的危機，試著逐漸減低各種不當習慣，減低繼續發胖的危機。

【生活習慣不良】

例如太晚吃晚餐、喜歡睡前吃東西、壓力大就大吃等，都可能增加肥胖的機會，也會使身體功能衰退。保持正常的生活作息，尤其定時定量的三餐，比節食克制食慾來的有效，而有計畫才能持久又健康！肥胖最需要是過正常生活，而非被剝奪吃的權利，如果經常限制或過度壓抑飲食，可能會造成反效果。

【不愛運動】

許多過重孩子不喜愛運動，因為運動會讓他們容易喘，容易累，有時也可能因動作反應不敏捷而被取笑，其實孩子本來就比大人好動，只要稍加鼓勵，他們很容易可以培養出健康的運動嗜好，多運動不只能增加能量消耗，還可以讓孩子建立自信心！