

# 幫助孩子們達到 健康體重

供家長們採用的可靠方法



**NYC**  
Health

Michael R. Bloomberg  
市長  
Thomas Farley, M.D., M.P.H.  
局長

**TAKE  
CARE  
NEW YORK**  
紐約人，  
請注意身體！

# 你正在為小孩的體重而擔心或者 你自己正在努力減輕體重嗎？ 並不只有你一個人有這樣的困擾！

**在**過去的10年裡，美國患肥胖症的人數增長了一倍。紐約市的成年人中，有一半以上的人體重過重或患有肥胖症，在紐約市所有的小學和幼兒啟蒙班 (Head Start) 的學生中，有將近一半人的體重不在健康範圍之內。人們在很年幼的時候就有可能患上肥胖症。事實上，在紐約市，五分之一的幼稚園兒童和四分之一的幼兒啟蒙班的學生都患有肥胖症。

體重過重引發的問題並不在於它影響外在形象，許多嚴重的健康問題都與兒童時期體重超重或肥胖有關，諸如哮喘、抑鬱症、糖尿病和心臟疾病。

父母和家人能做許多事情來幫助孩子們達到健康體重。體重的輕微變化就能使健康風險降低。

**首先**，向你的醫生諮詢，瞭解你和你的小孩的體重應該維持在什麼樣的健康範圍之內。

**其次**，給你的小孩樹立一個好榜樣。大多數家長們都知道，孩子們更有可能**學習你的行為**，而不一定**按你的說法去做**！

記住這個對兒童和成人都適用的簡單觀點：**當人們攝入的卡路里超過了身體消耗掉的卡路里時，體重就會過重**。達到健康體重，就是要在你吃掉的食物（你攝入的卡路里）和你做的事（你身體活動的程度）之間尋求平衡。

本冊指南給出了一些實用的方法，家長們可以採納它們來幫助家人保持健康。



# 動起來！

即使身體活動沒能使你的體重下降，它也有助於你的健康狀況的改善。成年人應該每天或儘量每天進行至少30分鐘的中到高強度的身體活動（例如快步行走）。兒童和青少年應該每天進行至少60分鐘的身體活動。也可以把活動時間在一天裡分幾次完成（例如，每天多活動幾次，每次活動10到15分鐘）。

## 中強度活動的例子



- 快步行走
- 走樓梯下樓
- 騎自行車
- 跳舞
- 游泳
- 整理打掃庭院
- 做家務

## 高強度活動的例子



- 慢跑
- 走樓梯上樓
- 騎自行車上坡
- 有氧運動
- 跳繩
- 體育運動（例如踢足球和打籃球）

選擇一些你和你的小孩喜歡的室內和戶外活動，這樣就能讓這些活動成為你日常生活的一部分。你可以跳繩、玩籃球或手球、散步或者玩捉迷藏。當你在室內時，可以走樓梯、玩捉迷藏或者扭身遊戲 (Twister)，也可以播放你最喜歡的音樂，隨著音樂起舞，這些活動讓你在消耗卡路里的同時，也能玩得開心。

**多走路。**在坐地鐵或巴士時，試著提早一站出地鐵或下車，然後走完剩下的路。走路送小孩去學校，試著在你所在街區開展“走路代替校車”活動 (“walking school bus”)，就是把你所在街區的小孩組成小組，由家長們輪流領著走路去上學。多走10分鐘的路，能消耗掉50卡路里，一年下來能累積到5磅！

**限制看電視、玩電腦遊戲和上網的時間，每天不要超過1小時。**可以進行別的娛樂活動：播放你最喜歡的音樂並隨之跳舞、遛狗、參加武術班、參加附近的公園或娛樂中心開展的活動。



# 健康飲食！

這裡列出了一些常見問題以及解決方法。

✘ 如果你或你的小孩...	✔ 你們可以改為...
✘ 吃得太多	✔ <b>減少份量，吃得越多未必越好！</b> 查看食品包裝上標出的每份食物的份量大小。一袋食品通常含有幾份食物，這就意味著如果你全吃了它，就會攝入多餘的卡路里！
✘ 喝碳酸飲料和其它種類的含糖飲料 (包括運動型飲料、果味飲料和果汁)	✔ <b>喝水，或者試著改喝無糖或低糖飲料、賽爾茲爾水 (seltzer：一種常見的無糖或加味碳酸水)、或者低脂牛奶 (脂肪含量為1%或更低)。</b> 只喝果汁含量達100%的純果汁，而且每天限制的攝入量不超過4到6盎司。
✘ 水果和蔬菜吃得太少	✔ <b>每頓飯吃一只水果或一種蔬菜。</b> 每次你去買菜的時候，讓你的小孩挑選一些他們喜歡的水果和蔬菜。最好是新鮮的，不過冷凍的也可以。水果和蔬菜也是很棒的零食！
✘ 吃速食	✔ <b>避免選購大份量和超級份量的速食食品，</b> 而是選擇菜單上更健康的食品種類 (例如涼拌生菜)。
✘ 經常外出就餐	✔ <b>多在家裡做飯吃。和你的小孩一起做飯。</b> 如果你真要外出就餐，就和你的小孩分著吃一份食物，如果你點了大份量的食物，就留一半帶回家。



## ❌ 如果你或你的小孩...

## ✅ 你們可以改為...

❌ 吃不健康的零食  
(例如土豆片、糖果和餅乾)

✅ 改吃更健康的零食，而且要少吃垃圾食品和甜食。可以試著改吃Pretzels麵條圈、低脂爆米花、小胡蘿蔔、芹菜杆、葡萄、蘋果片、草莓、乾果或者低脂冷凍優酪乳（酸奶）。

❌ 吃高脂乳製品  
(例如全脂奶和冰淇淋)

✅ 如果你的小孩有2歲了，就改吃1%低脂奶或脫脂奶。它們的營養成份不變，但是所含卡路里更低，脂肪更少。

❌ 總是買牛羊肉吃

✅ 試著改吃魚肉、雞肉或火雞肉。用燒烤或蒸煮禽肉和魚肉來代替油炸。

❌ 不吃早餐

✅ 計劃每天吃一頓健康的早餐。早餐可吃的食物很多，例如穀類食品 (cereal) 外加草莓和低脂奶 (脂肪含量為1%或更低)、加有葡萄乾的燕麥片、塗花生醬的全麥吐司麵包和一只香蕉、煎蛋白外加蔬菜和低脂乳酪、或者優酪乳 (酸奶) 外加藍莓和低脂麥片條 (granola) 等。

❌ 認為你的小孩不會吃有益健康的食物

✅ 堅持試下去！常常在餐桌上提供水果和蔬菜，製作這些食物時讓你的小孩也來幫忙，而且你自己也要吃，起示範帶頭作用。孩子們最終一定會吃的！

# 健康兒童的8個習慣

1. 每天至少活動1小時。
2. 限制看電視、玩電腦遊戲和上網的時間, 每天不要超過1小時。
3. 減少食物的份量, 吃得越多並非總是越好!
4. 不喝碳酸飲料, 改喝水。
5. 每天吃5份或更多的水果和蔬菜。
6. 少吃速食食品 (每週不超過一次)。
7. 選用有益健康的食品當零食, 少吃垃圾食品和甜食。
8. 如果你的小孩有2歲了, 就改吃1%低脂或脫脂乳製品。

“健康兒童的8個習慣”改編自斯特朗癌症預防中心 (Strang Cancer Prevention Center)

“健康兒童、健康未來 (Healthy Children Healthy Futures)”計劃的內容，

此次改編和印刷獲得了該中心該計劃的允許。