

# 讓孩子健康 「有營」拜拜肥胖



二至五歲幼兒的健康飲食



Child Nutrition Advisory Group  
兒童營養顧問小組

# 小朋友肥胖

## 的情況愈來愈常見！

你的孩子有過重或肥胖的問題嗎？

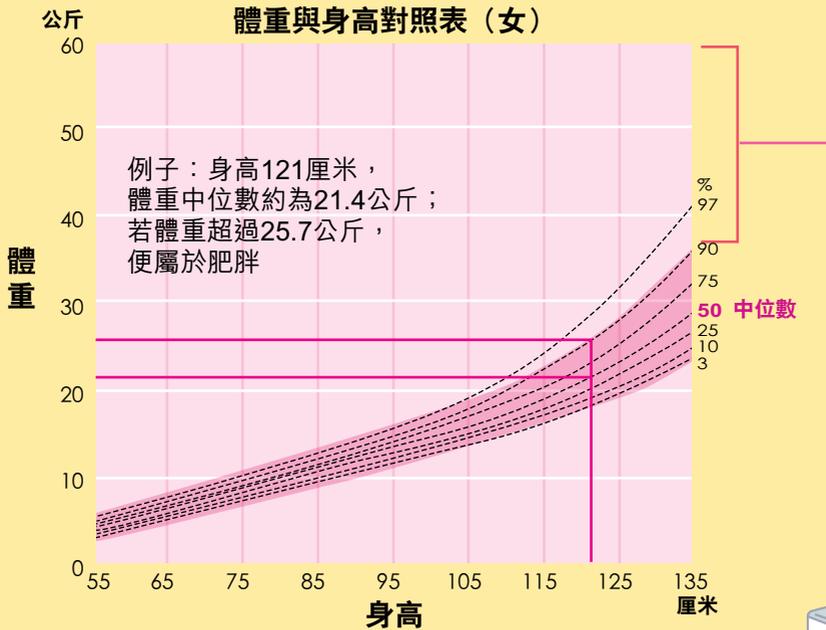
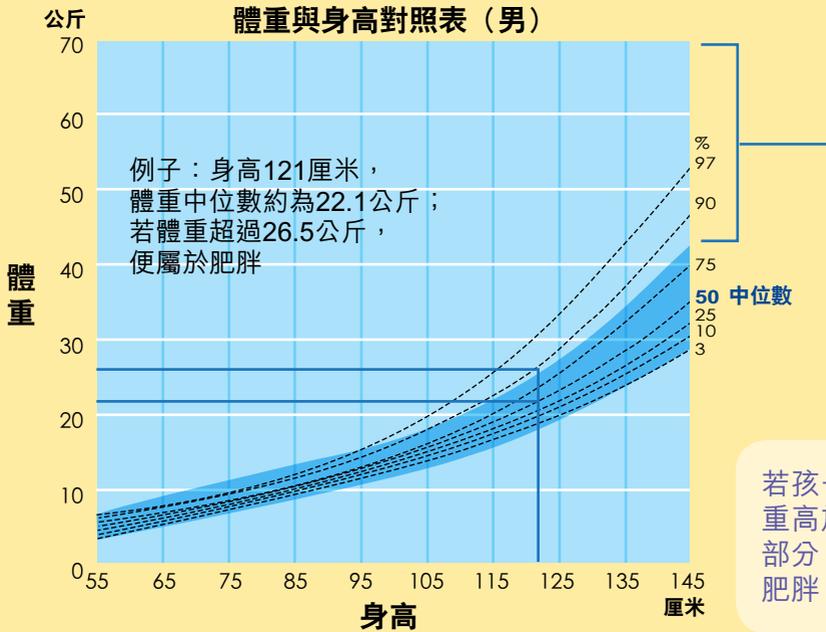
- 在過去20年間，**兒童肥胖情況急劇上升**<sup>1</sup>
- 世界衛生組織估計，在2010年，**全球有4,300萬名5歲以下的小朋友過重**<sup>2</sup>，亦即有**接近7%的兒童屬於肥胖**<sup>3</sup>
- 在香港，**肥胖症亦愈來愈普遍**<sup>4,5</sup>
  - 小一學生的肥胖及超重比率**由1996/97學年的11.3%上升至2009/10學年的16.6%**
  - 在2006至2007年，**每5名小學生便有一個過重或肥胖**

## 你的孩子屬於肥胖嗎？

- 其中一個計算方法，是按孩子的身高與體重中位數計算<sup>6</sup>
- 如果孩子的體重，超出中位數的1.2倍，亦即超出對照表內陰影部份便屬肥胖
- 例如：
  - 男孩子身高121厘米，對應的體重中位數應該約為22.1公斤（對照表內50%那條線）；
  - 如果孩子體重超過26.5公斤（22.1公斤 x 1.2倍），便屬於肥胖了



圖 · 兒童體重與身高對照表<sup>6,7</sup>



# 肥胖對孩子有甚麼影響？

小朋友肥胖，對身心都會有即時及長遠的後果：

- 較易患上心血管疾病、糖尿病、呼吸問題等<sup>8</sup>
- 自尊心較低及對自己的身形評價低<sup>5,8</sup>
- 增加成長後肥胖的機會<sup>8</sup>
- 成年肥胖會增加患上心血管疾病、糖尿病的風險<sup>8</sup>



## 對付肥胖，從預防做起

減肥並不容易，最好的方法，就是從小開始預防肥胖<sup>2</sup>。

# 家中常見的致肥真相

只有約一成家長會留意到孩子出現過重或肥胖<sup>9</sup>！

其實，有很多令孩子過重或肥胖的因素，都是可以避免的：

- **營養失衡**：過量營養，常吃高糖、高脂及快餐食物，家中容易獲得/接觸食物<sup>7</sup>
- **生活習慣**：缺乏運動（例如沈迷打機、看電視）、睡眠不足<sup>10</sup>
- **家庭環境**：用零食作獎勵；或嚴格限制不能吃某種食物（例如朱古力、薯片），可能反會令此類食物更加吸引，令孩子在有機會時過量進食<sup>7,11</sup>





## 知多一點點

### Q：甚麼原因會令孩子過重或肥胖？

A：孩子過重或肥胖的原因有很多，包括不健康飲食和缺乏運動。不健康的飲食習慣會增加熱量攝取，而缺乏體能活動則未能有效消耗體內的熱量。因此，若熱量的消耗和吸收失去平衡，以致吸收較消耗多，便會令體重上升<sup>12</sup>。



## 減低肥胖的風險

美國營養及飲食學會（Academy of Nutrition and Dietetics）的聲明指出，小朋友應透過適當的飲食習慣及定時運動，以達致最理想的身體及思維發展<sup>13</sup>。

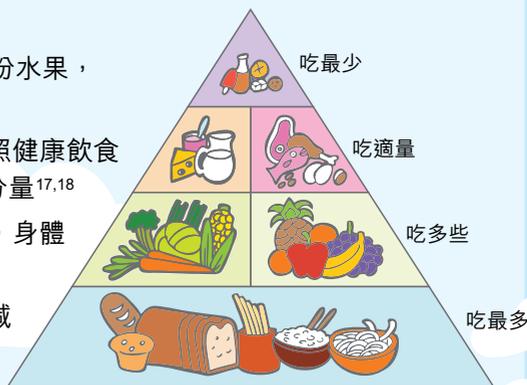
### 1. 健康生活最有益

- **快樂運動**：每日最少60分鐘的活動時間，讓孩子保持活躍（例如到公園玩耍）<sup>9,14</sup>
- **玩樂有益**：鼓勵孩子進行一些活動式遊戲（例如跳舞）<sup>15</sup>
- **Stand up!**：起身行一行，避免長期坐著不動<sup>9</sup>
- **一靜不如一動**：慢慢減少靜態活動（例如看電視、打機），用運動代替<sup>15</sup>
- **小小運動健將**：鼓勵孩子參與學校或其他團體舉辦的運動或消閒活動<sup>15</sup>



## 2. 飲食之道

- 均衡飲食：每日3份蔬菜、2份水果，並控制脂肪及糖分攝取<sup>9,16</sup>
- 飲食金字塔：可鼓勵孩子按照健康飲食金字塔的原則來選擇食物和分量<sup>17,18</sup>
- 定時定候：規律的進餐時間，身體更易適應<sup>9</sup>
- 安寧愉快的進食環境：盡量減少不必要的騷擾（如電視）<sup>15</sup>



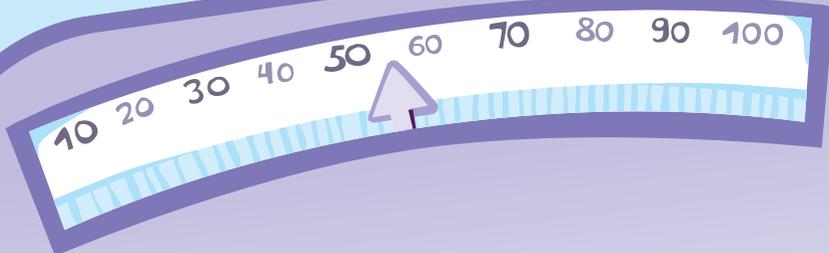
## 3. 家庭文化

- 大小同樂：家長與孩子一同進餐、吃同樣的菜色，做個健康榜樣<sup>15</sup>
- 全家總動員：將運動變成家庭活動及習慣<sup>15</sup>
- 家常便飯：減少外出用膳，尤其高脂高熱量的快餐店<sup>7</sup>
- 不要以零食作獎罰：可以說一些鼓勵性說話或送貼紙、文具等代替<sup>17</sup>
- 儘量減少在家中存放零食：可以水果、乾果、乳酪等健康食品代替<sup>19</sup>

## 以身作則，開始健康習慣

對比起明星或運動員，身為家長的你才是孩子的頭號偶像。所以，以身作則十分重要！作為家長，你可以增加自己的健康知識，並從小培養孩子的健康飲食習慣，對他們的長遠健康有莫大益處！





## 兒童肥胖Q&A

**Q：小朋友肥胖的情況常見嗎？**

A： 相比過去，目前小朋友肥胖的情況較為常見，而且有上升的趨勢<sup>1</sup>。在香港，約每5名小朋友便有一名屬肥胖<sup>5</sup>。

**Q：我的孩子算肥嗎？**

A： 如果體重超出（按身高調整）中位數的1.2倍，便算是肥胖<sup>6</sup>。請參考本小冊子第2頁的兒童體重與身高對照表來評估孩子是否過重。

**Q：孩子胖一點不是更好嗎？**

A： 肥胖的孩子容易患上心血管疾病、糖尿病、呼吸問題，並增加成長後肥胖及患病的風險<sup>8</sup>。

**Q：家中肥胖孩子的減肥計劃該如何進行？**

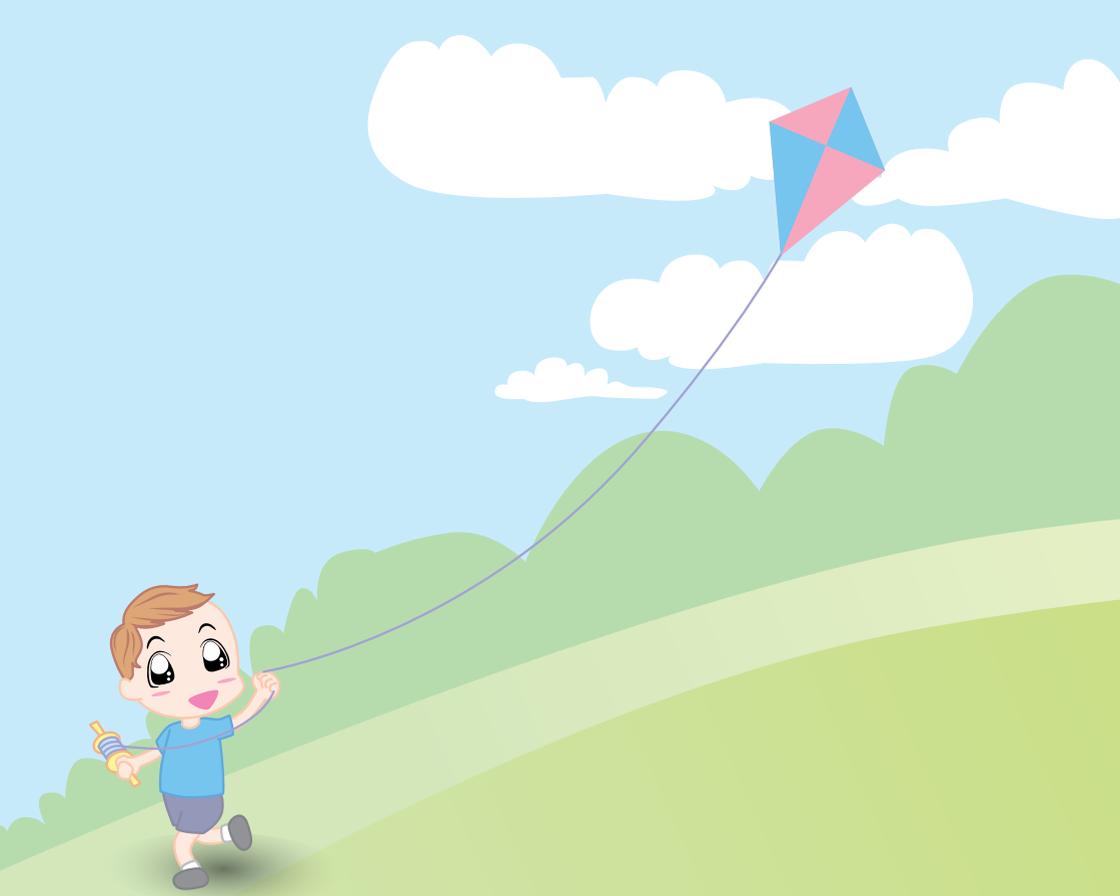
A： 對於正在發育的孩子，應該透過恆常運動及健康飲食來避免體重持續增加，讓孩子在長高的同時，保持體重<sup>20</sup>。**在未有專業指導下，切勿讓孩子胡亂節食減肥。**

**Q：預防孩子過重或肥胖，有甚麼要訣？**

A： 重點是由細開始攝取適當營養、多做運動保持活躍、均衡飲食，以及從家庭文化入手，家長以身作則樹立榜樣<sup>7,10,21,22</sup>。

如對孩子的健康存有任何疑問，請諮詢醫生或醫護人員的意見。





**參考資料：**

1. Cattaneo A, et al. *Obes Rev* 2010;11:389-398. 2. World Health Organization. Population-based prevention strategies for childhood obesity: Report of a WHO forum and technical meeting, Geneva, 15-17 December 2009. Geneva: World Health Organization 2010. 3. de Onis M, et al. *Am J Clin Nutr* 2010;92:1257-1264. 4. 幼營喜動校園先導計劃。二至六歲幼兒體能活動指南。香港：香港特區政府衛生署；2010。 5. 食物安全中心。營養標籤多面睇：兒童肥胖症與營養標籤。香港：香港特區政府食物環境衛生署；2009。 6. Student Health Service. Department of Health, HKSAR. Obesity & Health. Available at: [www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_dn/health\\_dn\\_oh.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_oh.html). Accessed 12 April, 2013. 7. 香港衛生署衛生防護中心中央健康教育組。正視肥胖問題：肥胖的成因、現況與預防措施。香港：香港特區政府衛生署；2005。 8. Centers for Disease Control and Prevention. Basics about childhood obesity. Available at: [www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html](http://www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html). Accessed 28 July 2012. 9. NHS. Help Stop Childhood Obesity Before it Starts. London: Department of Health 2008. 10. Chan, C. *Obes Rev* 2008;9(Suppl.1):87-90. 11. Birch LL. Development of food preferences. *Annu Rev Nutr* 1999;19:41-62. 12. National Heart, Lung, and Blood Institute. Balance food and activity. Available at: [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/healthy-weight-basics/balance.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/healthy-weight-basics/balance.htm). Accessed 25 April 2013. 13. Nicklas T, et al. *J Am Diet Assoc* 2008;108:1038-1044,1046-1047. 14. Change4Life. 60 active minutes. Available at: [www.nhs.uk/Change4Life/supporter-resources/downloads/302468\\_C4L\\_60ActiveMinPosterFamiliesa cc.pdf](http://www.nhs.uk/Change4Life/supporter-resources/downloads/302468_C4L_60ActiveMinPosterFamiliesa cc.pdf). Accessed 25 April 2013. 15. National Institute for Health and Clinical Excellence. Obesity: Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children. NICE Clinical Guideline 43. London: National Institute for Health and Clinical Excellence; 2006. 16. 香港衛生署衛生防護中心中央健康教育組。日日二加三。參考自 [www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3\\_14.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_14.htm)。2013年2月7日登入。 17. 幼營喜動校園。二至六歲幼兒營養指引。香港：香港特區政府衛生署；2012。 18. 衛生署家庭健康服務。幼童的飲食（二至五歲）。香港：香港特區政府衛生署；2012。 19. Jones D. Back to school: healthy eating for kids. *American Association of Naturopathic Physicians*; 2012. 20. Centers for Disease Control and Prevention. Overweight children and adolescents: screen, assess and manage. Available at: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/growthcharts/training/modules/module3/text/module3print.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/growthcharts/training/modules/module3/text/module3print.pdf). Accessed 14 November 2012. 21. Singhal A, Lanigan J. *Obes Rev* 2007;8 Suppl 1: 51-54. 22. Academy of Nutrition and Dietetics. Get moving. Available at: [www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6854](http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6854). Accessed 15 November 2012.



Child Nutrition Advisory Group  
兒童營養顧問小組

Wyeth® Nutrition

如欲取得更多的資訊，請瀏覽 [www.childnutritionhk.org](http://www.childnutritionhk.org)

本公司教育小冊子由惠氏（香港）控股有限公司贊助，MIMS MedComms 編輯及製作。本小冊子所載資料不一定代表編輯、出版人或贊助人的意見。對於內容任何遺漏或錯誤之處，恕不承擔任何責任與後果。

版權所有 © 2013 MIMS (Hong Kong) Limited  
WYETH® 及惠氏® 為 Wyeth LLC. 之註冊商標，授權下使用。

MIMS (Hong Kong) Limited  
香港灣仔告士打道160號  
海外信託銀行大廈27字樓  
電話：(852) 2559 5888  
傳真：(852) 2559 6910  
enquiry.hk@mims.com  
[www.mims.com](http://www.mims.com)