

13 December 2014
東方日報 (即時新聞)



【on.cc 東網專訊】根據本港上一學年的數據顯示，香港小學學童過重及肥胖的比率為20.8%，女孩及男孩的比率分別為15.8%及25.5%，較1997至1998學年的16.4%高出4.4%，反映本港兒童的肥胖問題近年有惡化趨勢。聖雅各福群會推出「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃，計劃著重個人化及可行性，讓學童及家長在認知及實際環境下，依照個別情況訂個人運動計劃及飲食方案，令計劃成為家長及學童的共同目標，及切合學童控制肥胖的需要。

計劃由2011年至今年於7間小學進行，以半年時間追蹤184位來自小一至小四，被評估為過重及肥胖學生及其家長，當中28位學童參與活動組，與另外56位對照組之學童作對比，計劃包括聖誕節、農曆新年等肥胖高危時段，結果發現，活動組參加者的身高別體重中位數下降1.7%，對照組參加者的身高別體重中位數則上升2.5%，兩者於計劃後相差達4.2%。

就讀小四的王希宜，於計劃前的身高別體重超出標準12%，其母身型亦屬肥胖，擔心遺傳因素影響女兒健康，故平日飲食要求嚴格，以清淡為主，絕少帶女兒到快餐店，令女兒不開心，王太於計劃後明白即使快餐店也有健康食品，如以粟米杯代替薯條，希宜亦能辨別營養標籤，及學懂均衡飲食，如食雞蛋時不食蛋黃，更主動提醒其母不要在麵包上塗太多果醬。現時希宜的身高別體重百分比回到合格水平，並與母親在飲食上減少爭執。