



Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2014-12-14

Newspaper | A24 | 港聞

Word Count: 771words | Image No: 1/1 | Image Size: 244cm-sq(9.4cm x 26cm) | Ad-Value: HKD40,551

團體追蹤四年：港童愈趨肥胖

【本報訊】**聖雅各福群會**聯同社區營養服務及教育中心推出「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃，於七間小學追蹤一百八十四位小一至小四學童，協助學童及家長制訂飲食及運動方案，經四年後發現，計劃參加者的身高別體重中位數下降百分之一點七，對照組學童的身高別體重中位數不跌反升，上升百分之二點五。

聖雅各福群會推行學童控制體重計劃，讓學童自小學懂食得健康。

聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯表示，嗜甜、愛煎炸食物、多肉少菜和少做運動都是學童致胖關鍵因素；家長與子女齊學習解讀營養標籤，有助學童控肥。

現年九歲的王希宜高一百三十一厘米、卅二公斤重，臉圓圓盡得爸爸遺傳，母親王太卻視為危機，擔心女兒愈肥愈影響健康，對其飲食特別嚴格，光顧快餐店時禁吃炸薯條：「只准佢食蒸魚、烺菜，所有炸嘢都唔准佢食！」

學睇營養標籤控制攝取量

她們後來經學校轉介參與**聖雅各福群會**的改善體格計劃，初期希宜量得身高體重超標一成二，母女學習辨別營養標籤後，發現希宜減重關鍵在於戒甜飲免攝取過量糖分，營養師建議她以加鈣低糖豆奶作取替品，到快餐店時又以粟米杯代替薯條，兩年後希宜身高別體重中位數，已由百分之一百三十二減至百分之一百一十七，達致不多於百分之一百二十的合格水平。希宜笑言，下周聖誕大會要適可而止。

黃綺雯指，本港兒童肥胖問題近年有惡化趨勢，以一二至一三學年為例，本港小學學童過重及肥胖的比率約兩成，較九七至九八學年過重比率一成六高出百分之四點四；缺乏運動、經常吃甜食都是致肥原因。

學童如何保持良好飲食習慣

- 上學前預留足夠時間完成早餐
- 每餐以五穀為主，如飯、粉麵、粥、麥皮
- 進食一碗或以上煮熟的菜，一至兩份水果（一份水果相等於一個中型蘋果）
- 進食四兩或以下肉（一兩肉相等於一個乒乓球大小）
- 避免喝甜的飲品（朱古力奶、紙包飲品、汽水）
- 每日做30分鐘帶氧運動

資料來源：**聖雅各福群會**註冊營養師黃綺雯



■聖雅各福群會推行學童控制體重計劃，讓學童自小學懂食得健康。

團體追蹤四年：港童愈趨肥胖

【本報訊】聖雅各福群會聯同社區營養服務及教育中心推出「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃，於七間小學追蹤一百八十四位小一至小四學童，協助學童及家長制訂飲食及運動方案，經四年後發現，計劃參加者的身高別體重中位數下降百分之一點七，對照組學童的身高別體重中位數不跌反升，上升百分之二點五。

聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯表示，嗜甜、愛煎炸食物、多肉少菜和少做運動都是學童致胖關鍵因素；家長與子女齊學習解讀營養標籤，有助學童控肥。

現年九歲的王希宜高一百三十一厘米、卅二公斤重，臉圓圓盡得爸爸遺傳，母親王太卻視為危機，擔心女兒愈肥愈影響健康，對其飲食特別嚴格，光顧快餐店時禁吃炸薯條：「只准佢食蒸魚、烺菜，所有炸嘢都唔准佢食！」

學睇營養標籤控制攝取量

她們後來經學校轉介參與聖雅各福群會的改善體格計劃，初期希宜量得身高體重超標一成二，母女學習辨別營養標籤後，發現希宜減重關鍵在於戒甜飲免攝取過量糖分，營養師建議她以加鈣低糖豆奶作取替品，到快餐店時又以粟米杯代替薯條，兩年後希宜身高別體重中位數，已由百分之一百三十二減至百分之一百一十七，達致不多於百分之一百二十的合格水平。希宜笑言，下周聖誕大食會要適可而止。

黃綺雯指，本港兒童肥胖問題近年有惡化趨勢，以一二至一三學年為例，本港小學學童過重及肥胖的比率約兩成，較九七至九八學年過重比率一成六高出百分之四點四；缺乏運動、經常吃甜食都是致肥原因。

學童如何保持良好飲食習慣

- 上學前預留足夠時間完成早餐
- 每餐以五穀為主，如飯、粉麵、粥、麥皮
- 進食一碗或以上煮熟的菜，一至兩份水果（一份水果相等於一個中型蘋果）
- 進食四兩或以下肉（一兩肉相等於一個乒乓球大小）
- 避免喝甜的飲品（朱古力奶、紙包飲品、汽水）
- 每日做30分鐘帶氧運動

資料來源：聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯