



醫知健：解讀營養標籤胖童減磅

家長勿忽視肥胖足以為子女帶來的健康風險。**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，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，對照組的學童的身高別體重中位數不跌反升。**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的關鍵因素；家長與子女齊學習解讀營養標籤，更有助學童控肥。

現年九歲的王希宜高一百三十一厘米、三十二公斤重，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、焗菜，所有炸嘢都唔准佢食！」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。希宜又笑言，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。

聖誕新年易致肥

聖雅各福群會推「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃幫學童控制體重，計劃一一年至今年於七間小學進行，以年半時間追蹤一百八十四位小一至小四、被評估為過重及肥胖學生及其家長，包括在聖誕節、農曆新年等肥胖高危時段跟進他們的飲食習慣。結果發現，參加者的身高別體重中位數下降百分之一點七，沒有參與減重輔導或活動的受訪者，身高別體重中位數則上升百分之二點五。黃綺雯提醒，家長應從小鼓勵子女多元飲食，謹記「三低兩高」，即少油、鹽、糖、高鈣及鐵的飲食習慣。



戒甜少油鹽 飲食宜多元

解讀營養標籤 胖童減磅

家長勿忽視肥胖足以為子女帶來的健康風險。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，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，對照組的學童的身高別體重中位數不跌反升。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的關鍵因素；家長與子女齊學習解讀營養標籤，更有助學童控肥。

● 聖雅各福群會繼續推行學童控制體重的計劃，讓學童自小學懂得健康。



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）
- 進食四兩或以下的肉（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

現年九歲的王希宜高一百三十一厘米、三十二公斤重，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！」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。希宜又笑言，下周聖誕大餐會要適可而止。

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。

聖誕新年易致肥

聖雅各福群會推「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃幫學童控制體重，計劃一一年至今年於七間小學進行，以年半時間追蹤一百八十四位小一至小四、被評估為過重及肥胖學生及其家長，包括在聖誕節、農曆新年等肥胖高危時段跟進他們的飲食習慣。結果發現，參加者的身高別體重中位數下降百分之一點七，沒有參與減重輔導或活動的受訪者，身高別體重中位數則上升百分之二點五。黃綺雯提醒，家長應從小鼓勵子女多元飲食，謹記「三低兩高」，即少油、鹽、糖、高鈣及鐵的飲食習慣。