



過重比率逾兩成籲注意均衡飲食 體驗式控肥助港童收身

港童過肥比率持續增加，現已達20.8%，較1997至1998學年的16.4%高出4.4個百分點。**聖雅各福群會**推出體驗式控肥計劃，又建議聖誕節日期間，家長應多留心學童攝取的營養量，注意均衡飲食。採訪：靜態組

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個百分點。

聖雅各福群會推出「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃，依照肥童個別情況制訂個人運動計劃及飲食方案，讓家長及學童有共同目標，切合學童控肥需要。

計劃由2011年至今年於7間小學進行，以年半時間追蹤184位來自小一至小四，被評估為過重及肥胖學生及其家長。

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%。

互相提點食得健康

註冊營養師黃綺雯表示，控制體重計劃的學童，要喝脫脂奶，減喝甜飲品，多吃水果、多喝開水，亦要增加帶氧運動等，改善控制體重。

就讀四年級的希宜，未參與計劃前的身高別體重百分比超出標準12%。希宜媽媽表示，希宜爸爸身形屬肥胖，擔心是遺傳因素及會影響女兒健康，平日飲食均以清淡為主，絕少帶女兒到快餐店，令女兒不開心。

王太參加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。

希宜的身高別體重百分比現時回到合格水平，與母親在飲食上減少爭執。



過重比率逾兩成 籲注意均衡飲食 體驗式控肥助港童收身

港童過肥比率持續增加，現已達20.8%，較1997至1998學年的16.4%高出4.4個百分點。聖雅各福群會推出體驗式控肥計劃，又建議聖誕節日期間，家長應多留心學童攝取的營養量，注意均衡飲食。
採訪：靜態組

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個百分點。

聖雅各福群會推出「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃，依照肥童個別情況制訂個人運動計劃及飲食方案，讓家長及學童有共同目標，切合學童控肥需要。

計劃由2011年至今年於7間小學進行，以年半時間追蹤184位來自小一至小四，被評估為過重及肥胖學生及其家長。

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%。

互相提點食得健康

註冊營養師黃綺雯表示，控制體重計劃的學童，要喝脫脂奶，減喝甜飲品，多吃水果、多喝開水，亦要增加帶氧運動等，改善控制體重。

就讀四年級的希宜，未參與計劃前的身高別體重百分比超出標準12%。希宜媽媽表示，希宜爸爸身形屬肥胖，擔心是遺傳因素及會影響女兒健康，平日飲食均以清淡為主，絕少帶女兒到快餐店，令女兒不開心。

王太參加計劃後明白即使快餐店也有健康食品，如以粟米杯代替薯



■「體驗模式計劃改善胖童體格」試驗計劃，讓家長及學童有共同目標，切合學童控肥需要。

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。

希宜的身高別體重百分比現時回到合格水平，與母親在飲食上減少爭執。