



機構「三管齊下」助胖童減重

兒童肥胖問題日益嚴重，衛生署數據顯示，本港小學生過重及肥胖比率較十六年前高百分之四，有機構推出計畫幫助過重學童控肥，透過認知、體驗模式及個人化三方面，建立健康飲食模式，經過年半時間，學童身高別體重中位數下降百分之一點七，達到減重效果。

衛生署二〇一三年數據顯示，本港小學生過重及肥胖比率為百分之二十點八，較九八年的百分之十六點四高百分之四，為改善兒童肥胖問題，**聖雅各福群會**推出「體驗模式計畫改善胖童體格」試驗計畫，利用一年半時間，追蹤一百八十四位體重大於身高別體重中位數百分之一百二十的小一至小四學生，當中一百二十八人參與活動組，另外五十六位學童作為對照組，機構教導活動組學童有關不同食物的營養，並為他們提供個別飲食諮詢等服務。

經過一年半時間，機構發現活動組學童的身高別體重中位數下降百分之一點七，至於對照組的學童身高別體重中位數上升百分之二點五。負責計畫的營養師黃綺雯表示，「計畫從認知、體驗模式及個人化三方面協助學童控肥，學童亦認識到減肥的好處，建立健康飲食模式。」小四學生王希宜，之前身高、體重超出標準百分之十二，其母擔心女兒遺傳父親肥胖身形，平日飲食以清淡為主，但希宜因平日愛吃雞翼、飲維他奶，令體重過高，參加計畫後，希宜表示認識選擇食物的知識，「我會留意食物營養標籤，現在吃雞翼也會剪去雞皮才吃。」

目前，希宜身高、體重分別回到及格水平，希宜母親表示，以往嚴格控制女兒飲食，令她經常不開心，現在計畫令她懂得如何選擇有營養的食物予女兒，母女亦減少爭執。記者 林家晴

機構「三管齊下」助胖童減重

兒童肥胖問題日益嚴重，衛生署數據顯示，本港小學生過重及肥胖比率較十六年前高百分之四，有機構推出計畫幫助過重學童控肥，透過認知、體驗模式及個人化三方面，建立健康飲食模式，經過年半時間，學童身高別體重中位數下降百分之一點七，達到減重效果。

衛生署二〇一三年數據顯示，本港小學生過重及肥胖比率為百分之二十點八，較九八年的百分之十六點四高百分之四，為改善兒童肥胖問題，**聖雅各福群會**推出「體驗模式計畫改善胖童體格」試驗計畫，利用一年半時間，追蹤一百八十四位體重大於身高別體重中位數百分之一百二十的小一至小四學生，當中一百二十八人參與活動組，另外五十六位學童作為對照組，機構教導活動組學童有關不同食物的營養，並為他們提供個別飲食諮詢等服務。

經過一年半時間，機構發現活動組學童的身高別體重中位數下降百分之一點七，至於對照組的學童身高別體重中位數上升百分之二點五。負責計畫的營養師黃綺雯表示，「計畫從認知、體驗模式及個人化三方面協助學童控肥，學童亦認識到減肥的好處，建立健康飲食模式。」小四學生王希宜，之前身高、體重超出標準百分之十二，其母擔心女兒遺傳父親肥胖身形，平日飲食以清淡為主，但希宜因平日愛吃雞翼、飲維他奶，令體重過高，參加計畫後，希宜表示認識選擇食物的知識，「我會留意食物營養標籤，現在吃雞翼也會剪去雞皮才吃。」

目前，希宜身高、體重分別回到及格水平，希宜母親表示，以往嚴格控制女兒飲食，令她經常不開心，現在計畫令她懂得如何選擇有營養的食物予女兒，母女亦減少爭執。
記者 林家晴