



有營飲食 兒童有效控肥

【本報訊】港童肥胖問題嚴重惹關注。**聖雅各福群會**推出「胖童控肥」計劃，透過向肥胖小學生及家長灌輸健康飲食的貼士，包括教授參與節日聚餐、吃自助餐等飲食秘訣；學習看超市食物的營養標籤，以選購有營養的食物，成功控制學童的肥胖情況。

本港小學生的肥胖率由97/98年度16.4%，升至12/13年度20.8%，其中男女肥胖比率分別為25.5%及15.8%。

教識別超市食物標籤

負責計劃的註冊營養師黃綺雯稱，該會於2011年至今年，在7間小學進行該計劃，涉及184名小一至小四、患肥胖或過重問題的學生及其家長。其中128名學童參與活動組，餘下為對照組，全部人需在參與前後接受身體評估。參與活動組的學童，要學習健康飲食技巧，並實地測試，包括到快餐店選購健康食物。同時，營養師會教學童及家長識別超市食物的營養標籤資料，以免墮入飲食陷阱。計劃經歷了三個學期，最後發現參與活動組的學童肥胖情況受控，對照組學童則續增磅。

黃續稱，不少家長對子女肥胖問題存謬誤，常誤解為「baby fat」、「發育時期食多咗冇壞」或「阿女係好墜手，唔係肥」，忽視肥胖問題。

就讀小四的王希宜屬肥胖學童，其父身形也較肥胖。王太因擔心女兒屬遺傳肥胖，平日只安排清淡飲食，禁止女兒食薯條等煎炸食物，令女兒不開心，二人因而間中有爭拗。王太與希宜自參與控肥計劃後，學懂飲食貼士，如吃雞翼會剪去雞皮才吃；到超市買零食要留意營養標籤；到快餐店進食，選擇吃粟米取代吃薯條等。希宜的肥胖情況不但受控，二人關係變得更融洽。



有營飲食兒童有效控肥

【本報訊】港童肥胖問題嚴重惹關注。聖雅各福群會推出「胖童控肥」計劃，透過向肥胖小學生及家長灌輸健康飲食的貼士，包括教授參與節日聚餐、吃自助餐等飲食秘訣；學習看超市食物的營養標籤，以選購有營養的食物，成功控制學童的肥胖情況。

本港小學生的肥胖率由97/98年度16.4%，升至12/13年度20.8%，其中男女肥胖比率分別為25.5%及15.8%。

教識別超市食物標籤

負責計劃的註冊營養師黃綺雯稱，該會於2011年至今年，在7間小學進行該計劃，涉及184名小一至小四、患肥胖或過重問題的學生及其家長。其中128名學童參與活動組，餘下為對照組，全部人需在參與前後接受身體評估。參與活動組的學童，要學習健康飲食技巧，並實地測試，包

括到快餐店選購健康食物。同時，營養師會教學童及家長識別超市食物的營養標籤資料，以免墮入飲食陷阱。計劃經歷了三個學期，最後發現參與活動組的學童肥胖情況受控，對照組學童則繼續增磅。

黃續稱，不少家長對子女肥胖問題存謬誤，常誤解為「baby fat」、「發育時期食多咗冇壞」或「阿女係好墜手，唔係肥」，忽視肥胖問題。

就讀小四的王希宜屬肥胖學童，其父身形也較肥胖。王太因擔心女兒屬遺傳肥胖，平日只安排清淡飲食，禁止女兒食薯條等煎炸食物，令女兒不開心，二人因而間中有爭拗。王太與希宜自參與控肥計劃後，學懂飲食貼士，如吃雞翼會剪去雞皮才吃；到超市買零食要留意營養標籤；到快餐店進食，選擇吃粟米取代吃薯條等。希宜的肥胖情況不但受控，二人關係變得更融洽。