



聖雅各福群會  
St. James' Settlement

Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2014-12-17

Newspaper | A09 | 港聞 | 健康在您手 | By 黃綺雯

Word Count: 548words | Image No: 1/1 | Image Size: 137cm-sq(7.9cm x 17.3cm) | Ad-Value: HKD22,676

## 親子同體驗健康小食迎聖誕

聖誕節快到，緊接一浪接一浪的派對聚會。美食當前，對正在減肥人士，相信是一大考驗。可喜的是，筆者身邊不少朋友都作好準備，以最佳狀態迎接節日，小朋友們又是否準備好呢？

衛生署資料顯示，一二至一三學年小學生肥胖率為百分之二十點八，即每五位學童便有一位屬肥胖，較九七至九八年度高四點四個百分點。兒童肥胖可延續至成年，不但增加罹患代謝綜合症的機會，包括心血管疾病、糖尿病、高血壓等，甚至提高大腸癌、乳癌等癌症風險，不容忽視！

一起訂立「至營計劃」

本會一項胖童控肥計劃顯示，要從認知、體驗和個人化三方面介入，才能長遠助胖童控肥。首先，小朋友未必掌握飲食與健康關係，亦未能理解其迫切性，故應從認知入手，灌輸健康飲食的重要性，貫徹兒童關心的成長問題，如增高、動作更靈活等，提升他們對多元均衡飲食的興趣。行為方面，建議親子一同體驗，選擇和製作健康派對小食，不但易為小朋友接受，又能增進親子關係。最後，家長必須考慮子女的喜好和實際生活可行性，以便一起訂立可行的「至營計劃」，方能建構持久的健康飲食模式。

想了解更多胖童控肥成功要素，歡迎參與我們的「兒童體重控制系列」，親子一同學習外出進食選擇技巧、閱讀營養標籤、製作營養健康派對美食等。如欲了解詳情，歡迎致電2831 3254或瀏覽<http://sjsdiet.sjs.org.hk>。

**聖雅各福群會**社區營養服務及教育中心註冊營養師 黃綺雯



## 親子同體驗 健康小食迎聖誕



聖誕節快到，緊接一浪接一浪的派對聚會。美食當前，對正在減肥人士，相信是一大考驗。可喜的是，筆者身邊不少朋友都作好準備，以最佳狀態迎接節日，小朋友們又是否準備好呢？

衛生署資料顯示，一二至一三學年小學生肥胖率為百分之二十點八，即每五位學童便有一位屬肥胖，較九七至九八年度高四點四個百分點。兒童肥胖可延續至成年，不但增加罹患代謝綜合症的機會，包括心血管疾病、糖尿病、高血壓等，甚至提高大腸癌、乳癌等癌症風險，不容忽視！

### 一起訂立「至營計劃」

本會一項胖童控肥計劃顯示，要從認知、體驗和個人化三方面介入，才能長遠助胖童控肥。首先，小朋友未必掌握飲食與健康關係，亦未能理解其迫切性，故應從認知入手，灌輸健康飲食的重要性，貫徹兒童關心的成長問題，如增高、動作更靈活等，提升他們對多元均衡飲食的興趣。行為方面，建議親子一同體驗，選擇和製作健康派對小食，不但易為小朋友接受，又能增進親子關係。最後，家長必須考慮子女的喜好和實際生活可行性，以便一起訂立可行的「至營計劃」，方能建構持久的健康飲食模式。

想了解更多胖童控肥成功要素，歡迎參與我們的「兒童體重控制系列」，親子一同學習外出進食選擇技巧、閱讀營養標籤、製作有營健康派對美食等。如欲了解詳情，歡迎致電2831 3254或瀏覽<http://sjsdiet.sjs.org.hk>。

聖雅各福群會社區營養服務及  
教育中心註冊營養師  
黃綺雯



聖雅各福群會  
St. James' Settlement