

# 適合我孩子的 健康體重

孩子們的身型、體重高度各有不同,他們的發育速度亦有不同。

您孩子和其他同年紀的兒童相比,可能比較高和重、或較矮和輕,這種情況絕對正常。孩子的身高體型受父母與祖父母的體型影響。孩子食量和體力活動量也影響到他們的身高體型。

一些孩子有比較其他孩子高大的趨向,但如果他們飲食健康,而且活動得多,高大的體型可能適宜他們。只是當孩子過重,加上不健康的生活方式才不好。



**要知道您孩子是否有健康體重  
最好向孩子的醫生和營養師查詢**

如果醫生說您孩子的體重與她/他身型相比是太重,孩子飲食不健康又活動得少,所以過重,您就應該徵詢醫生的意見。

**身體過重而且生活方式不健康的孩子通常會有這些問題:**

- 高血壓
- 第二型糖尿病
- 哮喘
- 步行和奔跑有困難
- 受同伴欺負和嘲笑
- 難交朋友
- 自卑和自我形象差
- 睡眠有困難
- 抑鬱

## 肥胖症可預防

當孩子有健康的生活方式,他們身體過重的機會就減少。  
您可採用這些行動確保孩子有健康生活方式:

- 每天為孩子提供健康的食物作餐點,例如:水果、蔬菜、全穀類食品、各種肉類、牛奶及奶製品。
- 鼓勵孩子餓的時候才吃,吃飽了就要停止。
- 鼓勵孩子慢慢吃,讓身體有時間感到飽足。
- 在家或出外的時候都限制快餐食物和甜飲品。
- 鼓勵孩子多活動,每天至少做六十分鐘體力活動。
- 每人每天用在電腦和電視的時間不超過一或兩小時。
- 鼓勵孩子愛自己的身體,無論是大或小,告訴孩子沒有理想身型。每一個身型都是好的。



**要確定孩子飲食健康、有體力活動  
注重他們的健康而不是他們的體重!**

想幫助孩子保持健康體重,您應該避免這些行動:

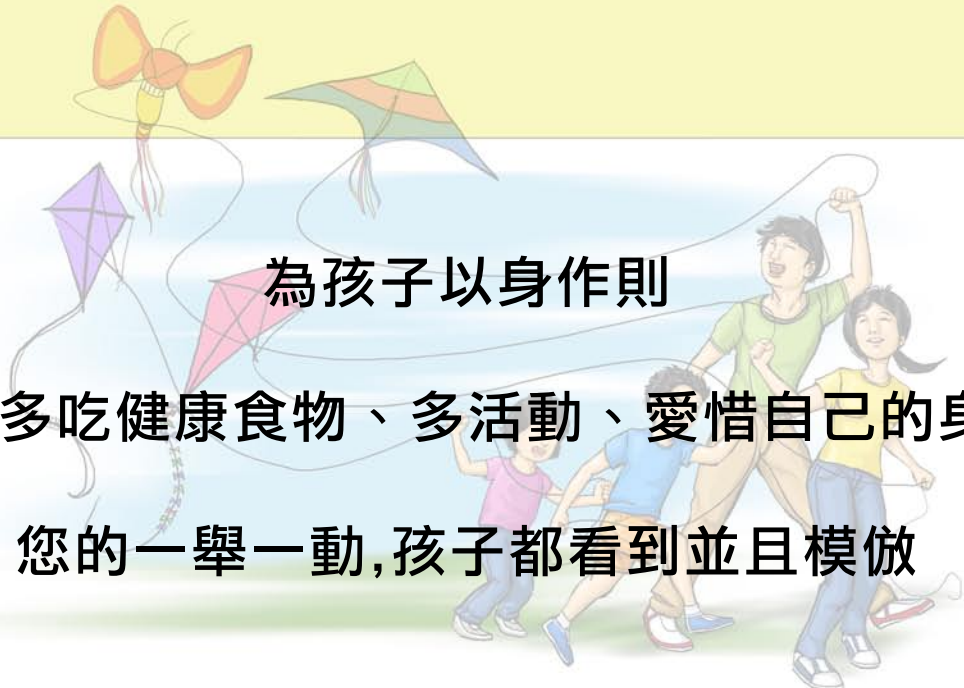
- **限制孩子的進食量**。勿強逼孩子把他們的份量吃完。若得准許,孩子通常可以適量地進食。您若要控制他們的進食份量,他們就不能靠自己酌量進食。
- **用食物作賞罰**。這做法令食物看來比事實重要。
- **對孩子的體型有負面看法的表示**。勿告訴孩子她/他太胖或太瘦。幫助孩子培養對自己良好感覺。很多時候,小孩若不滿意自己的身體,他們會投入不健康的飲食習慣而變成厭食或暴食,危害到他們的健康。



**鼓勵孩子滿意自己的身體  
接受他人不同的體型**

## 如果孩子過重,您可以做些什麼?

- 無論孩子有多重,都愛他、接納他。
- 聆聽孩子對他/她體重的顧慮。孩子需要您的支持、體諒、和鼓勵。
- 不要給孩子吃特別的食物,全家人都應該實行健康飲食和做體力活動。這樣會鼓動孩子,他/她不覺得因為過重而受排斥或懲罰。
- 除非孩子的醫生提議,勿輕易要他/她遵守低熱量節食方式。如果孩子飲食不足,他們不會長高、不能得到所需要的維他命及礦物質、學習能力可能也不足。
- 對體重應有正面的態度。向孩子解釋每個人都有自己獨有的體型,只要孩子健康,他/她的個子大並不成問題。
- 如果您幫助孩子建立健康飲食和體力活動的習慣,孩子可能達成健康的體重。



**為孩子以身作則**

**每天多吃健康食物、多活動、愛惜自己的身體**

**您的一舉一動,孩子都看到並且模倣**

Childhood Obesity Prevention with Asian Families  
Published by the University of California, Berkeley  
July 2006

Developed by  
Kim-Phuc Nguyen, MS  
Joanne P. Ikeda MA, RD  
Flavia Schwartzman, MS

Chinese text by Grace Yee, BA  
and Sylvia Lau, MPH, RD  
Design by Glassblue Design  
www.glassblue.com

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St. 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

# 談話和傾聽 與孩子

## 孩子的身體經歷許多改變

- 孩子年幼時,這些改變進展得緩慢,難以察覺到。但從十歲到十四歲期間,這些改變開始加速。孩子對身體上的改變開始有疑惑,他們可能不明所以,會擔憂身體是否不妥。
- 孩子也許感到莫大的壓力要擁有纖瘦和「完美」的身體,正如他們在電視、電影、廣告、及雜誌上看到的一般。他們認為一定要像那些模特兒和電影明星一般纖瘦與健美才稱得上美,這想法會令他們對自己的身體缺安全感。

## 您能夠幫助孩子喜歡自己的身體與及對自己有良好感覺

- 向孩子強調身體有改變是正常而且是人人必經的過程。
- 常常向孩子表現無論他們體型怎樣您都愛護他們。

## 與孩子談論這些問題探討他們的身體形象和自尊



### 你認為在電視和電影上那些十分瘦削的模特兒及明星怎樣?你覺得他們身材怎樣?

告訴孩子這些人只代表一種美。孩子不一定要像他們才美。還有,這些人很多時要吃得十分少、要過度運動來維持身材,而可能危害健康。向孩子解釋有典範是好,但典範亦應有各類體型,應該來自家庭及鄰里,不局限於雜誌和電影。



### 你認為過重的人不健康而瘦削的人一定健康嗎?

健康不一定與個人體重有關,但與個人生活習慣有關。一些人個子比別人大因為那是他們正常、健康的體型。這些人可以很健康,因為他們吃很多健康的食物而且每天活動得多。也有許多瘦削的人不注意飲食、也不做任何運動,這些人健康有問題的可能性比較大。



### 你在學校有認識過重的人嗎?你認為他/她怎樣?

任何人都應該因為體型、外貌、膚色而受判斷、嘲諷、欺負或被以別號喚罵。人應該因為他們的品格、道德價值觀、善良及待人之道而受尊重。個人的行為比外型更重要。鼓勵孩子若有人嘲笑他人的體型容貌時應挺身而出。