

85210健康好體位

孩子的體位是成年後健康的基礎，從小培育健康的體位，其重要性是不容忽視。

研究發現 9 至 13 歲兒童時期肥胖比例有明顯上升的趨勢，這些肥胖的學童有 80% 將來會變成肥胖成人，日後容易罹患心臟血管疾病、糖尿病等疾病，造成死亡



率增加，心理方面也會產生沒自信、人際關係差等問題；體重過輕則會使抵抗力降低，容易感染疾病，因此維持理想體重應從小開始。

為落實執行健康行為，建立孩子良好飲食習慣、正常生活作息及適當的運動，以促進健康身心靈，請家長協助檢視及叮嚀孩子天天執行如下健康密碼 85210：

■每天睡滿 8 小時：

最好 9 點以前上床睡覺；而且睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動，以免影響睡眠。

■天天 5 蔬果：

儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，蔬菜 3 份（一份=煮熟的蔬菜三分之二碗）、水果 2 份（一份=中型橘子一個）

■四電少於 2：

看電視、玩電動、打電腦、用電話合計時間每天少於 2 小時。

■天天運動 30 分：

少坐在椅子上，每 1 天至少運動 30 分鐘。

■每天喝白開水 1500 cc 以上：

不喝含糖飲料，喝白開水（不含糖，0 卡路里）。

期待孩子在大家的努力下，健康成長、快樂學習。