

肥胖兒童飲食運動原則

一、 飲食：

- 1、宜採取減少熱量，且營養均衡的飲食，避免攝取高糖、高脂肪高熱量的食品。
 - 2、豐盛的早餐，因早餐吃得好可止餓，幫助一天食慾的控制；晚餐後活動量少，故只需提供清淡食物，以免熱量及脂肪堆積。
 - 3、家長烹調若肉類滷、燉湯時，可於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用，以減少油脂的攝取。
 - 4、父母親應避免為小孩購買空熱量食品（如：蛋糕、糖果）及西式速食來當成點心之供應。若無法拒絕小孩時，以購買不加培根、香腸及起司的漢堡。而飲料以小杯的為原則。此外薯條、薯餅或蘋果派所含的熱量往往高於漢堡，應列於拒絕往來食品。
 - 5、三餐應定時定量，避免用餐前食用零食或點心，如糖果、巧克力、餅乾、蛋糕等。且儘量少吃含脂肪過多的食物，如肥肉、奶油、花生、核桃及瓜子等。
 - 6、減緩進食速度，可避免一次攝食太多，並且進餐時可先選擇高纖維、體積大、熱量低的食物，例如喝湯或是吃青菜，以增加飽足感。
 - 7、改掉孩子看電視吃零食及隨時有零食可吃的習慣，且最好家中不要購買過多的零食。
- 如在外用餐，應儘量選擇清淡食品，避免一次拿太多東西。當口渴時，鼓勵孩子多喝白開水，少喝可樂、汽水等。
- 8、兒童減重著重的要點在於飲食行為的改變。如喜吃甜食而能減少進食的次數，可給予非食物性的鼓勵（如買書、新玩具、球具）。

二、 運動：

- 1、配合恆久適當的運動，消耗多餘熱量，以達到減重的效果。並培養日常生活之運動，如多走路、爬樓梯、游泳、打球等。
- 2、培養兒童日常生活之運動，消耗多餘熱量，以達到減重的效果。
- 3、兒童減重，除了飲食控制外，運動以及飲食行為的改變是不可或缺的。因此，家長應從旁協助給予信心及鼓勵，學校的老師並應該適時配合，以收事半功倍之效。

飲食聰明吃 運動快樂動 定期量體重

霄裡國小 健康中心 關心你！