

大新國小健康體 位宣導

主講人：吳宗穎

你看到什麼？







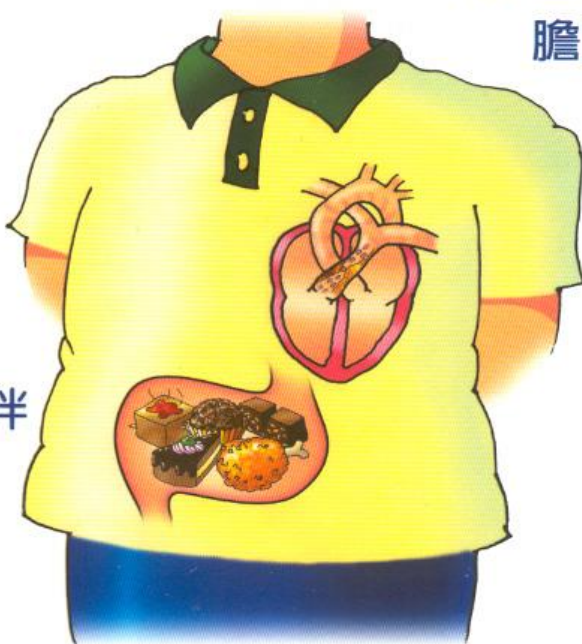
肥胖的原因？



家庭：家人飲食、活動習慣、食物供應
學校：教師、學生、員生社、學校午餐
社會：媒體廣告、流行

脂肪加多，健康減分

(1) 熱量過多 → 肥胖



(2) 血液中脂肪量、
膽固醇量增加，引起

心肌梗塞
動脈硬化
高血壓
中風

(3) 引發乳癌、大腸癌、
卵巢癌及子宮頸癌等癌症的發生

兒童肥胖會增加成人罹病率及死亡率

小時候胖
不是胖？???



如何達到健康體位

運動

飲食

生活型態

減少脂肪的攝取量

拒絕油炸、油酥

✓ 油炸…安全性差

✓ 油炸…食品熱量高

✓ 勾芡、濃湯、肉燥、肉汁…
隱藏脂肪多

不健康生活型態

不吃早餐。

午餐隨意吃。

常買零食、飲料來填補空虛及解除壓力。

習慣吃宵夜。

晚睡晚起、早上急急忙忙出門。