

我的健康日記

中原國民小學



班級：

座號：

姓名：

親愛的家長和小朋友們：

大家好！小朋友是國家未來的主人翁，是國家的希望唷！適當的運動、合宜的飲食習慣，能讓我們擁有健康的體位、體態和體能，不易肥胖，也可以避免因肥胖而造成的心血管疾病。以下提供幾項減重的建議：

1. 食物的製作儘量採用蒸、煮、涼拌。
- 2 改變進餐的程序，先喝湯，再吃菜、飯和肉。
- 3 一定在餐桌上用餐，慢慢吃，吃到不餓即可，不要吃到飽。
- 4 吃完食物，立即刷牙。
- 5 最好能每日記錄進食的食物種類和量。
- 6 避免吃零食宵夜，尤其不要用吃來獎懲自己。
7. 每日養成規律運動的好習慣，並持之以恆。

身體質量指數(BMI) = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$

兒童與青少年肥胖與過瘦定義

男孩 BMI 值				女孩 BMI 值					
年齡	過輕 BMI	理想 BMI	過重 BMI	肥胖 BMI	年齡	過輕 BMI	理想 BMI	過重 BMI	肥胖 BMI
5	14.0	17.7	19.4		5	13.9	17.7	18.9	
6	13.9	17.9	19.7		6	13.6	17.2	19.1	
7	14.7	18.6	21.2		7	14.4	18.0	20.3	
8	15.0	19.3	22.0		8	14.6	18.8	21.0	
9	15.2	19.7	22.5		9	14.9	19.3	21.6	
10	15.4	20.3	22.9		10	15.2	20.1	22.3	
11	15.8	21.0	23.5		11	15.8	20.9	23.1	
12	16.4	21.5	24.2		12	16.4	21.6	23.9	
13	17.0	22.2	24.8		13	17.0	22.2	24.6	
14	17.6	22.7	25.2		14	17.6	22.7	25.1	
15	18.2	23.1	25.5		15	18.0	22.7	25.3	

