

健康體位

大有國小 營養師
游靜汶



什麼是「體位」

● 健康檢查

- 年齡
- 身高
- 體重

帶入公式



● 體位判斷

1. 體重過輕
2. 正常
3. 體重過重
4. 肥胖

量測肥胖的方法

一、標準體重

二、身體質量指數

三、重高指數

四、腰圍臀圍比率

五、體脂肪率



身體質量指數 BMI

- 身體質量指數 BMI (Body Mass Index)
 - 用來衡量體位是否合乎標準的工具

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高} \times \text{身高 (公尺}^2\text{)}}$$

兒童體位標準

年齡	男生				女生			
	過輕	正常	過重	肥胖	過輕	正常	過重	肥胖
8	≤ 15.0	15.0~19.3	≥ 19.3	≥ 22.0	≤ 14.6	14.6~18.8	≥ 18.8	≥ 21.0
9	≤ 15.2	15.2~19.7	≥ 19.7	≥ 22.5	≤ 14.9	14.9~19.3	≥ 19.3	≥ 21.6
10	≤ 15.4	15.4~20.3	≥ 20.3	≥ 22.9	≤ 15.2	15.2~20.1	≥ 20.1	≥ 22.3
11	≤ 15.8	15.8~21.0	≥ 21.0	≥ 23.5	≤ 15.8	15.8~20.9	≥ 20.9	≥ 23.1
12	≤ 16.4	16.4~21.5	≥ 21.5	≥ 24.2	≤ 16.4	16.4~21.6	≥ 21.6	≥ 23.9
13	≤ 17.0	17.0~22.2	≥ 22.2	≥ 24.8	≤ 17.0	17.0~22.2	≥ 22.2	≥ 24.6
14	≤ 17.6	17.6~22.7	≥ 22.7	≥ 25.2	≤ 17.6	17.6~22.7	≥ 22.7	≥ 25.1
15	≤ 18.2	18.2~23.1	≥ 23.1	≥ 25.5	≤ 18.0	18.0~22.7	≥ 22.7	≥ 25.3

算算看自己的BMI是多少？

「你的體位」屬於？

- 體重過輕
- 正常
- 體重過重
- 肥胖



例子：小花(女生)今年12歲，身高152公分
(1.52公尺)，體重57公斤

帶入公式計算小花的身體質量指數 (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{57 \text{ 體重 (公斤)}}{1.52 \times 1.52 \text{ 身高} \times \text{身高 (公尺}^2\text{)}} = 24.6$$

小花的BMI是24.6屬於**肥胖體位**，你呢？

年齡	男生				女生			
	過輕	正常	過重	肥胖	過輕	正常	過重	肥胖
8	≤ 15.0	15.0~19.3	≥ 19.3	≥ 22.0	≤ 14.6	14.6~18.8	≥ 18.8	≥ 21.0
9	≤ 15.2	15.2~19.7	≥ 19.7	≥ 22.5	≤ 14.9	14.9~19.3	≥ 19.3	≥ 21.6
10	≤ 15.4	15.4~20.3	≥ 20.3	≥ 22.9	≤ 15.2	15.2~20.1	≥ 20.1	≥ 22.3
11	≤ 15.8	15.8~21.0	≥ 21.0	≥ 23.5	≤ 15.8	15.8~20.9	≥ 20.9	≥ 23.1
12	≤ 16.4	16.4~21.5	≥ 21.5	≥ 24.2	≤ 16.4	16.4~21.6	≥ 21.6	≥ 23.9
13	≤ 17.0	17.0~22.2	≥ 22.2	≥ 24.8	≤ 17.0	17.0~22.2	≥ 22.2	≥ 24.6
14	≤ 17.6	17.6~22.7	≥ 22.7	≥ 25.2	≤ 17.6	17.6~22.7	≥ 22.7	≥ 25.1
15	≤ 18.2	18.2~23.1	≥ 23.1	≥ 25.5	≤ 18.0	18.0~22.7	≥ 22.7	≥ 25.3

例子：小花(女生)今年12歲，暑假長高
165公分(1.65公尺)，體重57公斤

帶入公式計算小花的身體質量指數 (BMI)

57 體重(公斤)

$$\text{BMI} = \frac{57}{1.65 \times 1.65} = 20.9$$

身高 × 身高 (公尺²)

小花的BMI是20.9屬於**正常體位**，你呢？

年齡	男生				女生			
	過輕	正常	過重	肥胖	過輕	正常	過重	肥胖
8	≤ 15.0	15.0~19.3	≥ 19.3	≥ 22.0	≤ 14.6	14.6~18.8	≥ 18.8	≥ 21.0
9	≤ 15.2	15.2~19.7	≥ 19.7	≥ 22.5	≤ 14.9	14.9~19.3	≥ 19.3	≥ 21.6
10	≤ 15.4	15.4~20.3	≥ 20.3	≥ 22.9	≤ 15.2	15.2~20.1	≥ 20.1	≥ 22.3
11	≤ 15.8	15.8~21.0	≥ 21.0	≥ 23.5	≤ 15.8	15.8~20.9	≥ 20.9	≥ 23.1
12	≤ 16.4	16.4~21.5	≥ 21.5	≥ 24.2	≤ 16.4	16.4~21.6	≥ 21.6	≥ 23.9
13	≤ 17.0	17.0~22.2	≥ 22.2	≥ 24.8	≤ 17.0	17.0~22.2	≥ 22.2	≥ 24.6
14	≤ 17.6	17.6~22.7	≥ 22.7	≥ 25.2	≤ 17.6	17.6~22.7	≥ 22.7	≥ 25.1
15	≤ 18.2	18.2~23.1	≥ 23.1	≥ 25.5	≤ 18.0	18.0~22.7	≥ 22.7	≥ 25.3

你希望自己是??體位

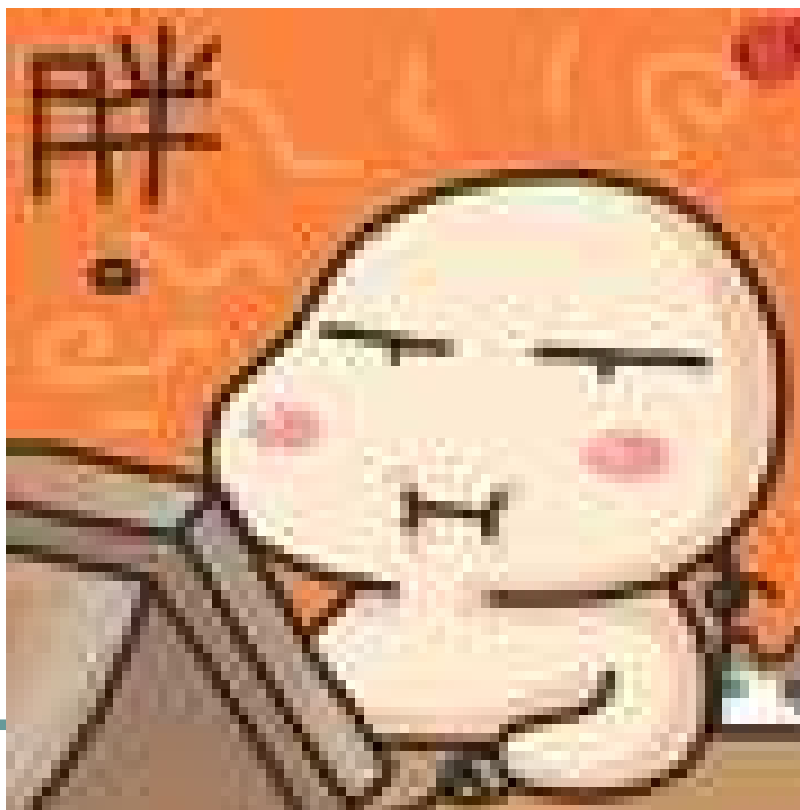




過與不及！

熱量攝取 > 熱量消耗

體重增加



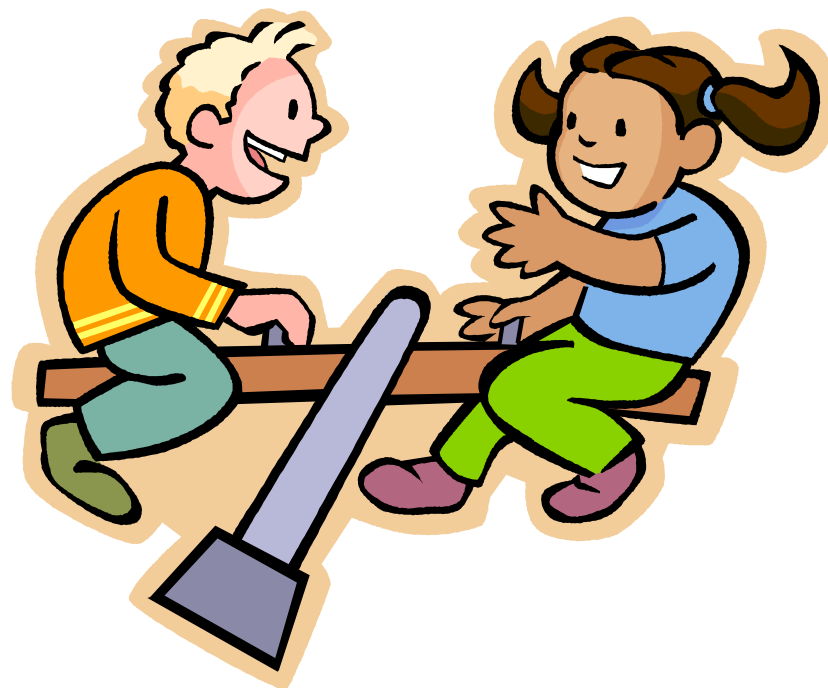
熱量攝取 < 熱量消耗

體重減輕



熱量攝取 = 熱量消耗

體重不變



體重過重產生的疾病

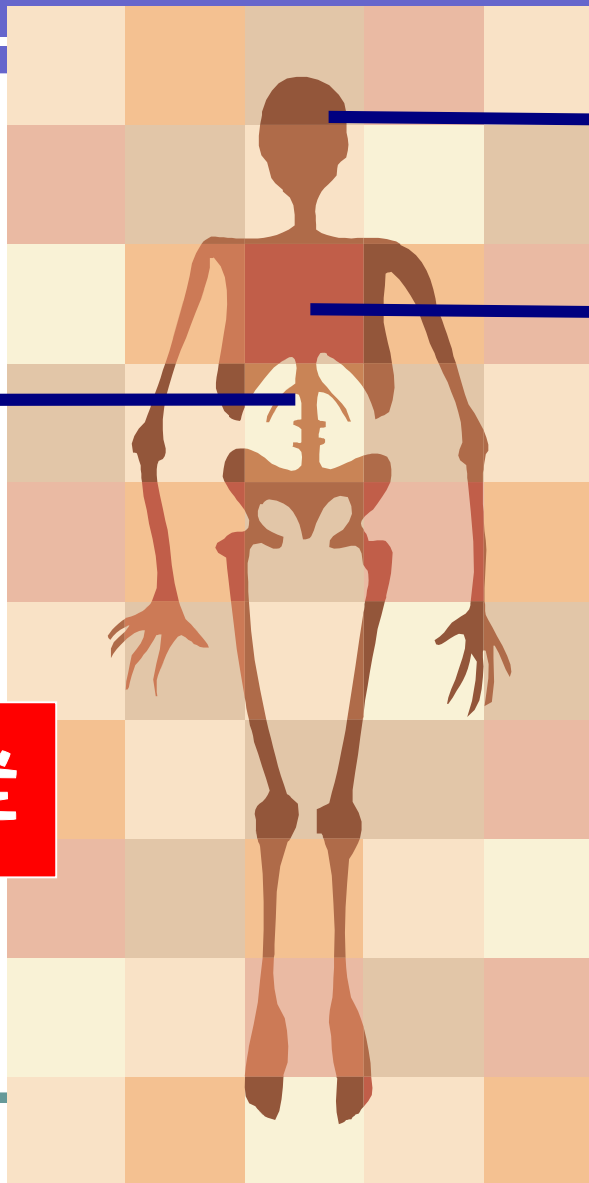
糖尿病

腦中風

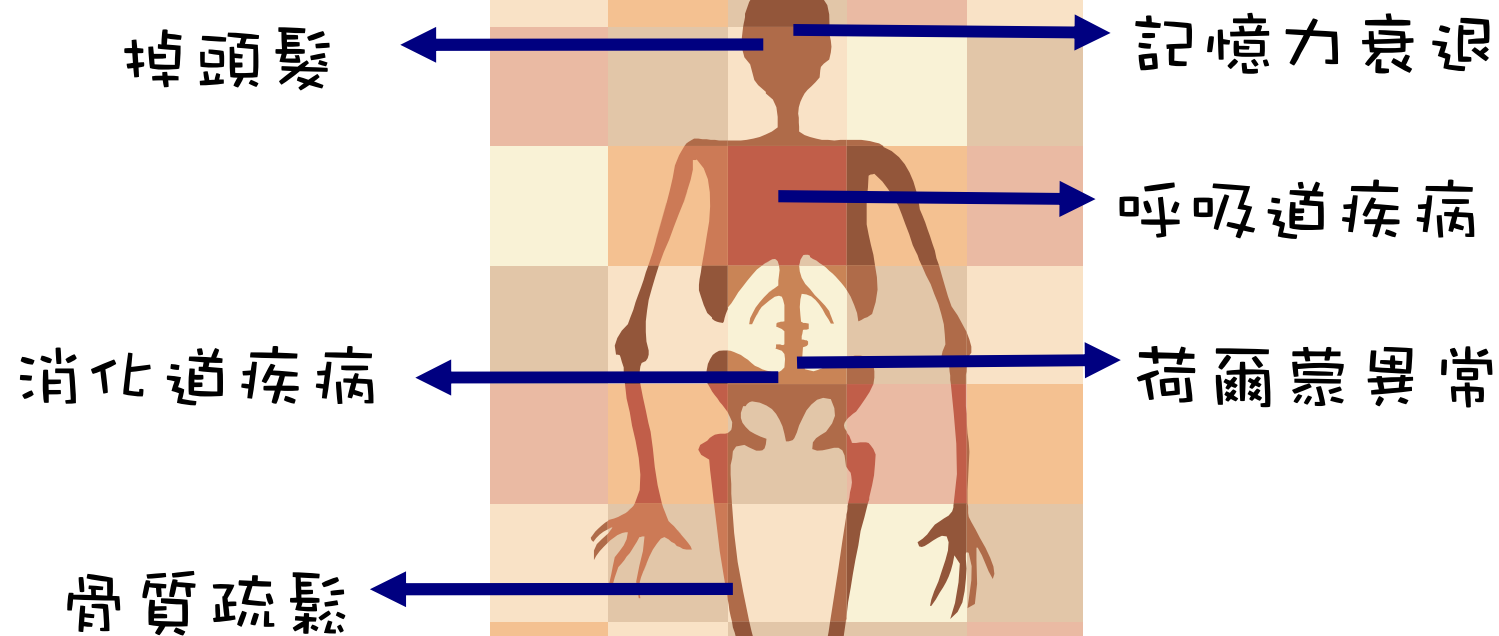
心臟病

高血壓

代謝症候群



體重過輕產生的疾病



維持健康體位的方法

1. 健康飲食
2. 適度運動
3. 改變生活型態

維持健康體位的方法1

——健康飲食



飲食金字塔

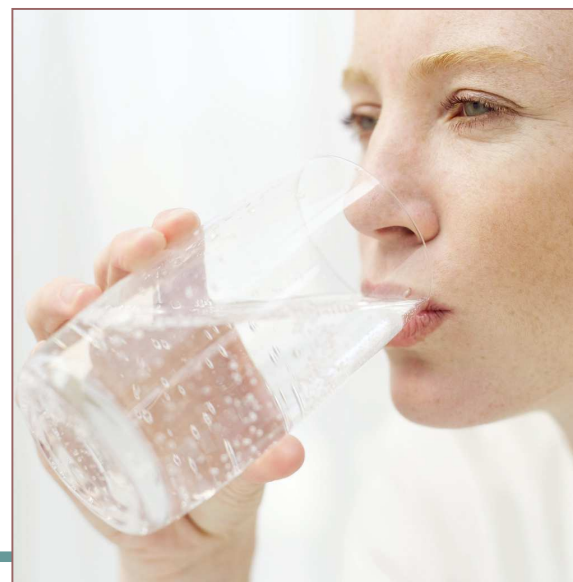


六大類食物

食物	7-9歲	10-12歲
五穀根莖類	2-3碗	3.5-4.5碗
蔬菜類	3碟	3碟
水果類	2份	2份
蛋豆魚肉類	2-3份	3-3.5份
奶類	1-2杯	2杯
油脂類	2-2.5湯匙	2-2.5湯匙

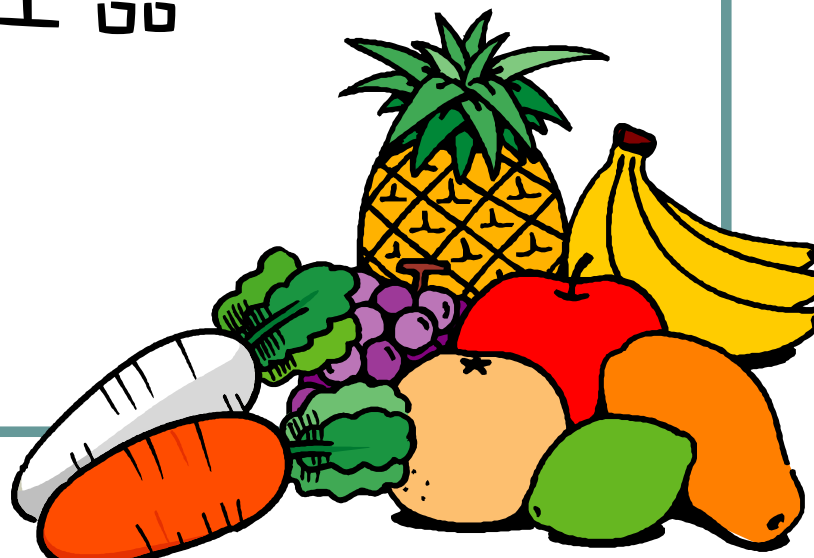
這樣吃最健康：

- 均衡飲食
- 三餐正常，定時定量
- 多喝白開水
- 少吃零食、飲料
- 三低一高
- 不吃宵夜



健康飲食-三低一高

- 高纖維：天天五蔬果
- 低脂：少油炸、水果取代糕餅點心
- 低糖：少喝含糖飲料，多喝白開水
- 低鹽：少零食等加工品



健康飲食

- 健康的飲食能
減少飲食不當引起的疾病



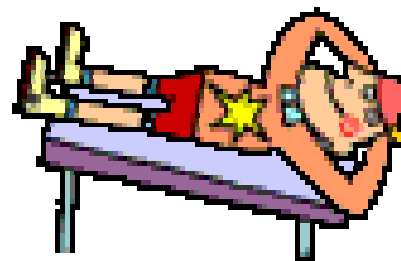
維持健康體位的方法2 ——適度運動

想維持健康體位
除了飲食控制之外
運動也是非常重要的一環



適度運動

- 運動 333
- 運動 210
- 飯後散步30分



適度運動1-運動333

- 指心跳達每分鐘**130**次的運動，
每次要有**30**分鐘，
每週要有**3**次。



適度運動2-運動 210

- 運動 210

- 每天30分鐘的活躍生活 (30×7=210)

養成每週**210**分鐘的動態生活習慣。



天天運動30分

健康體位教育之

五大 核心能力

天天運動  分

3

運動三三三
疾病刪刪刪

- 每天持續30分鐘，一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆
- 說話會喘強度的運動

體育課運動30分
假日運動30分

6

舞動人生
每天活動60分鐘

- 每天累積60分鐘，一週七天
- 快走強度可說話
- 唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分

7

爬起來

- 減少每天久坐時間，看電視、玩電動打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠運動伸展

維持健康體位的方法？ ——改變生活型態



活動VS運動

● 活動

日常生活中，
身體進行的活動



● 運動

有計畫、有目的地
的鍛鍊行為



改變生活型態

- 改變現有『靜態生活模式』
- 增強活動



改變生活型態

不躺著吃飯



改變生活型態

幫父母
做家事



改變生活型態

多到戶外活動



改變生活型態



改變生活型態



多嘗試各項運動



靜態休閒時間

- 週間及課後

- 看電視、
- 打電動、
- 上網、
- 用電腦時間

- 每天要少於兩小時



四電少於二

健康體位教育之
五大 核心能力

四電少於



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

維持健康體位的方法

——睡眠充足



睡眠中

- 分泌生長激素，
 - 晚上10點到凌晨2點
 - 長高
 - 長壯



每天睡足八小時

睡飽飽精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時，腦中會分泌重要神經傳導物質，
包括：生長激素、血清張素、正腎上腺素等
- 血清張素濃度與記憶有很大關係
- 生長激素除會讓小孩子長大外，也會修補大人的身體細胞損傷

一眠大一寸、睡得香讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範



早睡早起

- 可以長高
- 可以維持理想體重

每天至少要睡足8個小時喔！

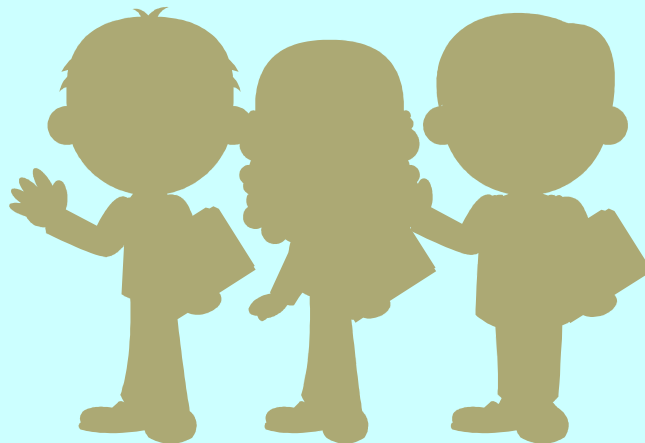


維持健康體位的方法

1. 健康飲食
2. 適度運動
3. 改變生活型態



海綿寶寶正在
減肥，請幫他選
擇適合的餐點吧





炸雞與薯條



彩虹甜甜圈



美味燙青菜



黑森林蛋糕



派大星也在減肥
請幫他選擇適合
他的飲料吧??





珍珠奶茶



濃縮果汁



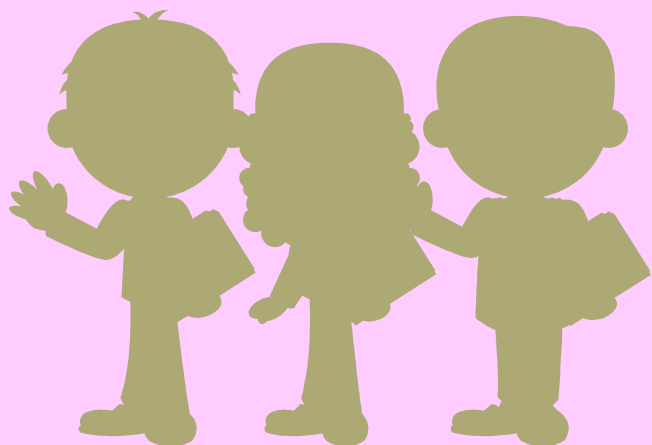
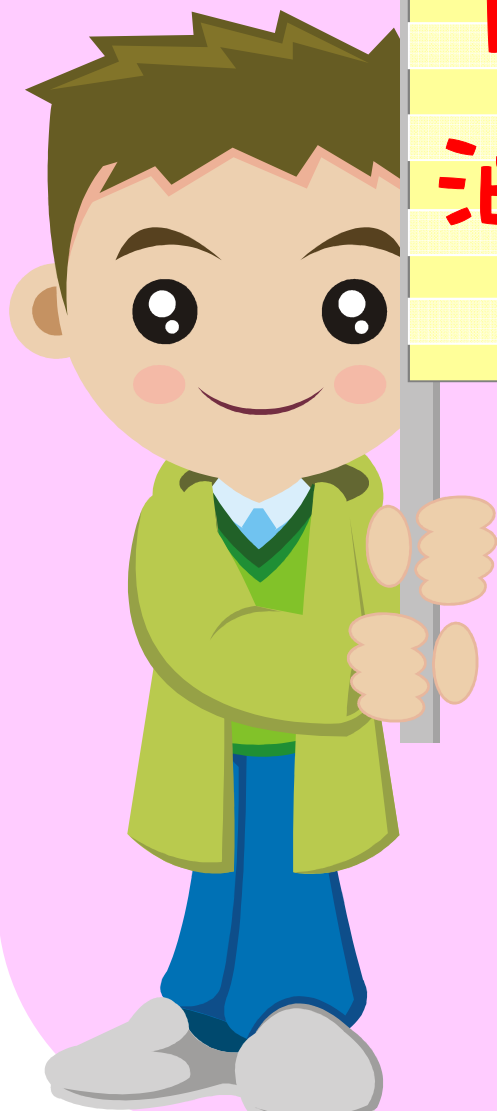
清涼汽水



白開水



下面哪種食物
油脂含量最低??





去皮水煮雞腿



有皮滷雞腿

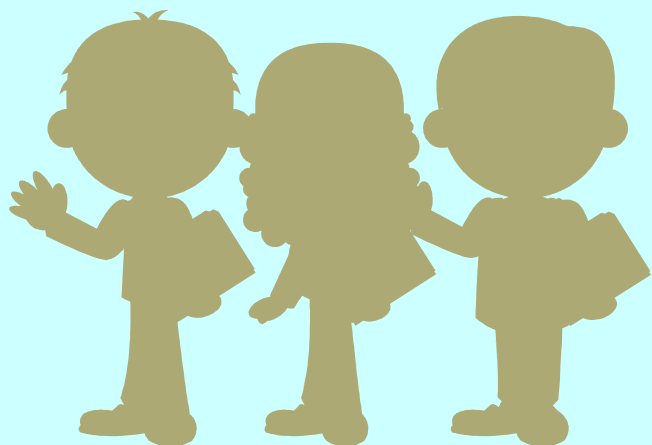


香香鹽酥雞



脆皮炸薯條

請問什麼是
運動???

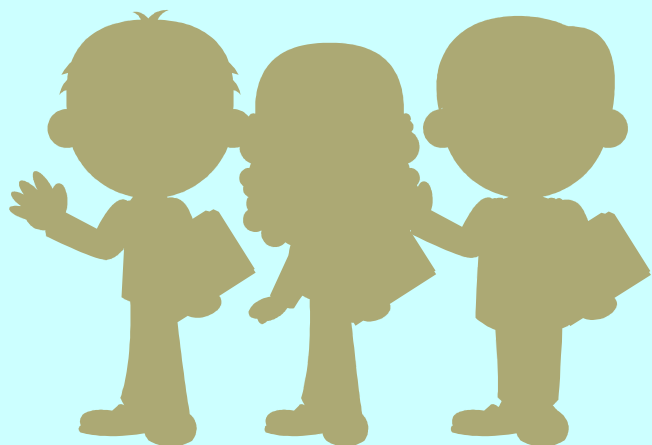


運動 333 增活力

- ✓ 每週至少運動 3 次
- ✓ 每次最少 30 分鐘
- ✓ 運動後心跳能達
130 次/分以上



請問什麼是
運動210?

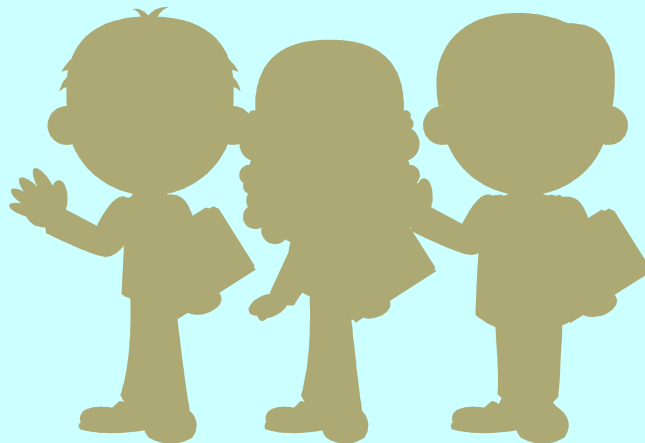


運動 210

- ✓ 每天至少運動 30 分鐘
- ✓ 每週累計運動 210 分鐘



每天至少要睡
幾個小時？



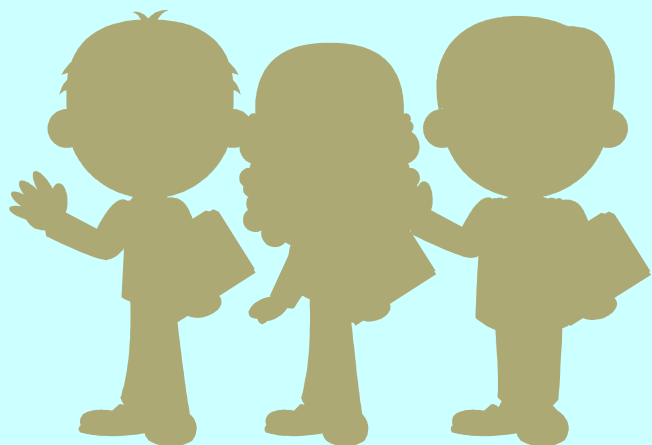
早睡早起

- 可以長高
- 可以維持理想體重

每天至少要睡足8個小時喔！



請問何謂四電
少於二？



四電少於二

健康體位教育之
五大 核心能力

四電少於



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

Thanks for your attention.

