

大有國小營養教育專刊

第九期

兒童健康體位

營養師 陳珮菁

大有國小營養教育專刊

校長：謝月香

執行編輯：楊秀琴、朱似萼、莊金永、簡建財、張健興、曾惠芬

主編：陳珮菁、歐彩雲

家長會長：張丁元

出版日期：九十九年十二月

一、前言

由於人的身高、體型、體重皆不同，營養學家經過科學的統計，採用『體位』作為測量方法，藉由評估人們的體位，可以判定人們是屬於：過輕、正常、過重或肥胖。

怎樣的體位才算是健康的呢？過瘦的體位，可能會造成生長遲緩、記憶力衰退、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，甚至會影響智能發展與學習表現。當兒童的體位屬於過重或肥胖，長大肥胖的比例偏高，會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率。

根據世界衛生組織認定，身體質量指數 BMI (Body Mass Index) 是最常用來衡量體位是否合乎標準的工具，正常標準的 BMI 指數，是對於人類壽命及健康最有益的範圍，因此使自己的 BMI 指數保持在正常標準，是最健康的！計算公式見下方『二、BMI 的計算公式』。

二、BMI 的計算公式

體重 (公斤)

BMI =

—————
身高×身高 (公尺²)

由於兒童處於生長發育期，體重的變化個別差異極大，BMI 值會隨著年齡、性別而不同，請你算出你的 BMI 後，再對照所附的「行政院衛生署兒童及青少年 BMI 標準表」，來瞭解自己的體位是否在正常的範圍內。現在就來算算自己的 BMI 吧！

三、行政院衛生署兒童及青少年 BMI 標準表

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

帶入公式計算小嵐的身體質量指數 (BMI)

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

小嵐的 BMI 是 24.6，屬於肥胖體位，你呢？

請計算你自己的身體質量指數 (BMI)

我今年_____歲 身高_____公分 體重_____公斤 BMI=_____	BMI= $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高} \times \text{身高 (公尺}^2\text{)}}$
我的體位屬於 <input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖	

四、如何維持健康體位

下定決心自我改變，養成良好的飲食、運動及生活習慣，是達到健康體位的首要條件。

1. 健康飲食

(1) 均衡飲食—飲食金字塔

飲食金字塔由六大類的食物所組成，要均衡攝取六大類食物，由上而下則代表六大類食物建議攝取量的多寡，記住下層要吃最多，下層吃最少的技巧，就能輕輕鬆鬆吃出健康囉！

	7-9 歲	10-12 歲
五穀根莖類	3.5-4 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	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

(2) 三餐要正常，定時定量。

(3) 多喝白開水。

(4) 少吃零食、及含糖飲料。

(5) 三低一高原則：

高纖維：天天五蔬果

低脂：少油炸食物。

低糖：少喝含糖飲料，多喝白開水。

低鹽：少零食等加工品，水果取代糕餅點心。

(6) 不吃宵夜：早睡早起，晚上不吃宵夜!!

2. 適度運動

適度運動可以促進代謝、維持紅潤氣色；增強體力、減少疲勞倦怠；放鬆身心、舒緩緊張情緒；鍛鍊肌力、耐力及柔軟度；修飾曲線、展現優美體態。可以依以下原則，讓運動融入生活中：

- (1) **運動 333原則**：至少每週運動3次，每次超過30分鐘以上，心跳速度達到每分鐘130下為原則。
- (2) **運動快活210**：是指每天至少運動30分鐘（除體育課之外），每週累計運動210分鐘。
- (3) **飯後散步30分**：飯後不要馬上進行激烈運動，吃完飯後血液都會聚集到胃部幫助消化，而劇烈運動後身體發熱，所以血液會散到身體各部位，來幫助散熱，胃的血液不足，無法正常消化，胃部也可能就會開始出毛病，嚴重甚至可能會馬上昏倒。因此最好飯後稍微的走一走散散步就好，不要坐著，對身體比較好喔。

3. 改變生活型態

(1) 改變現有『靜態生活模式』：

- 幫父母做家事。
- 多到戶外活動。
- 不躺著吃飯。
- 勤走路。
- 增強活動—多多嘗試各種運動。

(2) 改變現有『靜態休閒時間』：

週末及課後，看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天要少於兩小時。

4. 睡眠要充足

人的腦部在睡眠時會分泌80%的生長激素，在晚上10點到凌晨2點會達到高峰期，若這段時間處在熟睡狀態，身高比較容易長高，因此充足而正確的睡眠是促進長高的重要途徑，也就比較可以維持理想的體重，達到健康體位，希望每天至少要睡足8個小時喔！