

今期內容：

- ◇ 偏食與健康
- ◇ 世界肥胖日 2022
- ◇ 運動與肥胖

熱點推介



2019 冠狀病毒病專題網站

活動預覽

4月

- ◇ 「開心『果』月」2022



偏食與健康



提到偏食，相信不少家長也曾為這個問題而煩惱，因為在育養過程中，要保持孩子飲食均衡，吃得健康又愉快並非易事！今期的營養資訊，希望有助大家打破偏食的困局，協助學童把飲食習慣引回正軌，從小建立良好的飲食習慣。

何謂偏食？

雖然暫未有一致定義，但一般來說，偏食泛指孩子經常拒絕或只專注進食某些食物、不願嘗試新食物等行為，因而令所攝取的食物種類和分量不足或過剩，造成營養不平衡，影響發育及健康。

偏食會影響健康嗎？

若學童過度偏食，令飲食失衡，未能從多元化的食物中攝取身體所需的全面營養，便會影響健康。不過，若學童只是偶爾不吃某些食物，而沒有完全抗拒整個食物組別，對他們的健康並沒有大礙。例如：若不喜歡吃椰菜，但仍樂於進食其他蔬菜如菜心、西蘭花、番茄、南瓜，這樣也可保持均衡營養。

如何解決偏食行為？

若學童出現偏食行為，切勿過早認定是他們是不服從，宜先了解背後原因（例如：不喜歡食物的味道或質感、正餐前是否進食過多零食影響胃口、不愉快的飲食經驗）。然後對症下藥，在食物選擇及進餐安排上作出適當調整，便有助解決偏食情況。以下小貼士有助改善偏食行為，大家不妨參考：

- 首先，家長應以身作則，不要偏食，樹立好榜樣
- 進餐時，營造和諧歡樂的氣氛，不要看電視和玩電話
- 讓學童多接觸不同種類的食物以提升他們進食的興趣，如一起選購或製作食物
- 烹調時，加入不同顏色的蔬果及天然食材，提升菜式的色香味，有助增進孩子的食慾
- 對於新嘗試的食物，有耐性地重複提供，當他們願意進食，家長應多讚賞
- 不要打罵或強迫餵食，以免適得其反



事實上，無論大人或小朋友對食物都有不同喜好，也會偶爾挑食。所以，學童抗拒小部分的食物也很平常，只要他們不是完全抗拒整個食物組別便可。想學童建立正面、良好的飲食習慣，家長更應緊記以身作則，在過程中多鼓勵、多讚賞才是改善孩子偏食習慣的良策！

吳偏食提醒你：

沒有單一的食物能解決偏食問題，只有改善飲食行為才是治本的方法。所以，別過分依賴市面上的營養產品去解決學童的偏食情況，以免減少他們嘗試進食多元化食物的機會，妨礙養成良好的飲食習慣。如家長認為偏食問題影響到學童的發育成長或身體機能，建議諮詢專業醫護人員作詳細評估。



世界肥胖日 2022



3月4日是一年一度的「世界肥胖日」，而今年的主題是「Everybody Needs To Act」，意即每個人都需要行動，關注和改善肥胖問題。事實上，全球的肥胖率正不斷上升，並成為日趨嚴重的公共衛生問題。

肥胖不但影響身心健康，更會增加患上高血壓、糖尿病、部分癌症等多種慢性疾病的風險。此外，肥胖不單是成年人的問題，更正在影響我們的下一代。衛生署早前的調查發現，疫情下學童的超重及肥胖比率有所上升，情況令人憂慮。想孩子吃得健康並保持理想體重，實有賴學校、食物供應商及家長三方齊心合作，為他們建立一個有利健康飲食的環境。為了下一代的健康著想，讓我們齊心協力，遏止肥胖問題！



吳偏食提提你：家長緊記以身作則，並鼓勵孩子吃得健康及多做體能活動，抗疫之餘也一起實踐健康生活之道！

運動與肥胖

疫情期間，市民都盡量避免外出，留家抗疫。但待在家中減少了學童外出做運動的機會，從而增加了肥胖的風險。肥胖的其中一個基本成因就是體能活動不足，而肥胖更會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病等。因此，即使戶外運動的機會減少，同學也應在家中進行體能活動，保持活躍的健康生活模式。

根據世界衛生組織的建議，5至17歲的兒童及青少年每天應進行60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並於每星期進行最少3次可強化骨骼和肌肉的活動。其實，能在家中進行的體能活動有很多選擇，而且亦很簡單，並無需要使用特別器材，例如：在家四處走動、做家務清潔家居、跟隨音樂跳舞、跳躍、重覆舉起重量適中的物件等。進行視像課堂期間，學童亦可以同時原地踏步、伸展或用腳尖站立等，在留家抗疫的同時，亦能預防肥胖。



做家務清潔家居

跟隨音樂跳舞

如欲了解更多體能活動的相關資訊，可瀏覽衛生署學生健康服務「兒童及青少年健康攻略 - 體能活動篇」專題網頁 https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/physical_activity.html。

