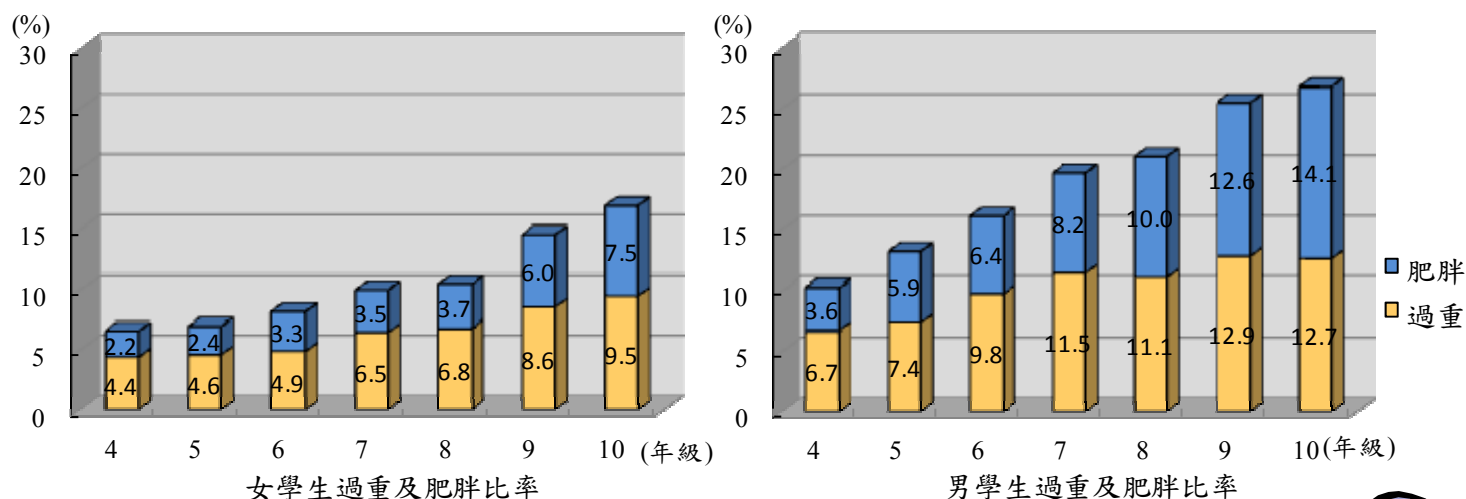


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您的孩子體重拉警報了嗎？

~ 2001-2007 年學生過重及肥胖情形 ~



註 1：過重及肥胖分組依據為衛生署之兒童與青少年肥胖定義，以 BMI 值為評估標準

註 2：BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)



過重及肥胖比率隨年級增加 CABLE 在 2001-2007 年的調查發現，學童在 4 年級至 10 年級期間，體重超出標準的比率隨著年級成長。女生過重的比率由 4.4% 增加至 9.5%，肥胖比率由 2.2% 增加至 7.5%，於十年級時體重超過標準者總計將近兩成；男生過重的比率由 6.7% 增加至 12.7%，肥胖比率由 3.6% 增加至 14.1%，於十年級時體重超過標準者總計將近三成，較女生還來的嚴重。

肥胖有什麼影響？肥胖會影響兒童的生理和心理健康，在生理方面如增加第二型糖尿病、高膽固醇、心血管疾病危險性；心理方面則可能影響兒童的自尊和社交生活發展¹。經研究²發現，兒童時期就肥胖，成年之後繼續肥胖的比例相當高，千萬不可有小時候胖不是胖的觀念。

生活型態與肥胖的形成息息相關。為了避免兒童肥胖，父母應以身作則並注意孩子的飲食習慣，除了規律及營養均衡的三餐，應避免孩子食用過多的零食及含糖飲料；同時增加身體活動量，養成規律運動習慣，避免久坐不動如看電視、打電動等的靜態休閒活動。帶領孩子擁有健康的生活習慣，遠離肥胖帶來的健康風險，就是您送給他最好的財富！

參考資料：1. Hesketh, K., Wake, M., & Waters, E. (2004). Body mass index and parent-reported self-esteem in elementary school children: evidence for a causal relationship. *International Journal of Obesity*, 28, 1233-1237.

2. Amin, T. T. k., Al-Sultan, A. I., & Ali, A. (2008). Overweight and Obesity and their Association with Dietary Habits, and Sociodemographic Characteristics Among Male Primary School Children in Al-Hassa, Kingdom of Saudi Arabia. *Indian Journal of Community Medicine*, 33(3), 172-181.