

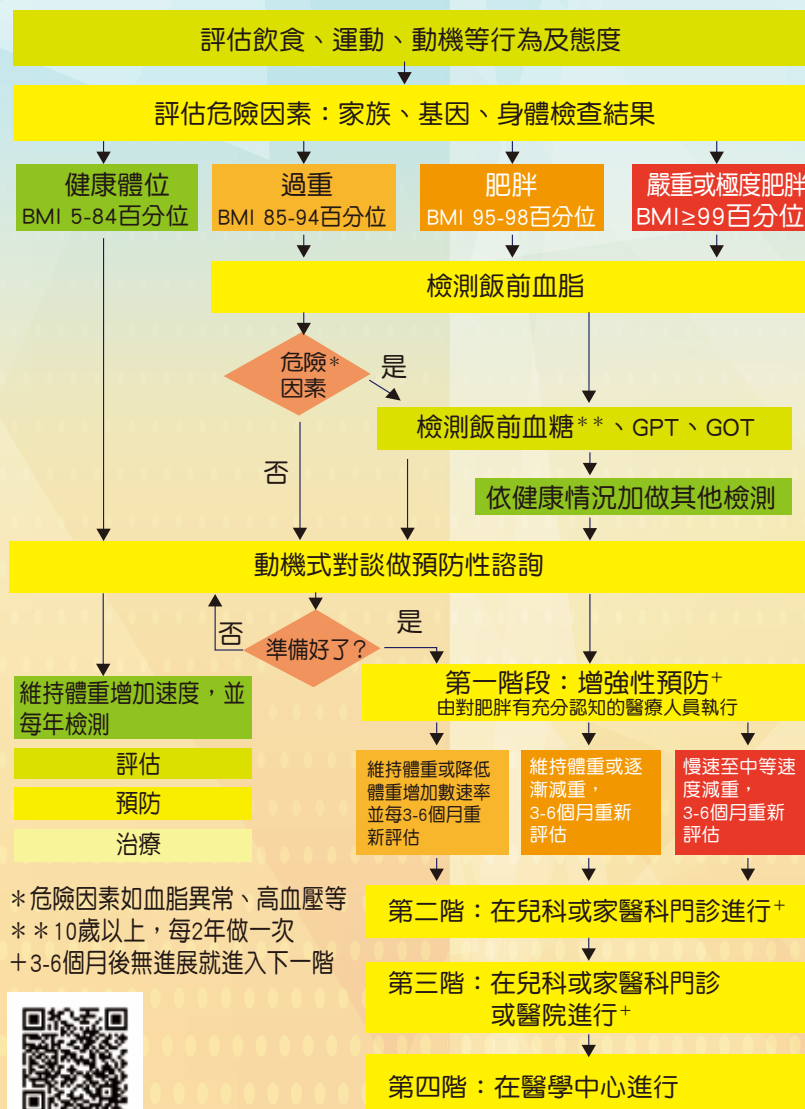
醫療院所兒童肥胖防治篩檢與處理流程

轉介

- * 建立每位幼童、學童及青少年年度身高、體重體位評估。
- * 查詢「兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，建議符合下列情況必需轉介到有兒科專科醫師院所處理。

1. 體位肥胖(BMI)高於95百分位
2. 體位過重(BMI)位於85-94百分位，且合併有下列危險因素之一項者

- ① 身高低於該年齡層的15百分位、智力發展遲緩
- ② 三高：血壓、血脂或血糖偏高
- ③ 有肥胖或早發性心血管家族史
- ④ 不良生活習慣或飲食習慣



兒童及青少年 肥胖防治 (健康體位)

運動多

健康吃

睡眠足



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



臺灣兒科醫學會

肥胖防治

小叮嚀

研究指出，兒童有「過重與肥胖」會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響。另小學時的肥胖兒童，在成人後有6到7成仍然肥胖；而肥胖的國中生更高達7到8成將來是肥胖成人，並且直接或間接地增加成年期肥胖的併發症、心理的不良影響。因此，肥胖防治需要從兒童時期做起，並延伸至整個生命周期都要維持健康的體重。

兒童的肥胖防治，需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子正確飲食、多運動和良好睡眠習慣，將健康的觀念和態度傳遞給孩子，並且以身作則帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力，使健康體位和健康的生活型態成為孩子終身受用的健康資產！



一、查詢你的身體質量指數(BMI)

以身體質量指數 [Body Mass Index, BMI] 作為兒童及青少年過重及肥胖的檢定方法。

直接上網
(BMI計算機)檢視：



BMI算法=體重(公斤) / 身高²(公尺)²

兒童與青少年生長身體
質量指數(BMI)建議值



二、維持良好體位的生活建議

(1)健康飲食

1. 每天進食早餐；鼓勵在家中一同用餐。
2. 以開水或無糖飲料取代含糖飲料。
3. 降低高脂、高糖類甜食、零食及速食等。
4. 新鮮蔬果多樣性。
5. 多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
6. 以適量取代大份量食物。

我的餐盤



(2)身體活動

1. 搭配多樣化的基本動作，如走、跑、跳、攀爬，鼓勵下課時，學生至戶外活動。
2. 活動頻率：建議應每天進行。
3. 活動強度：選擇中等費力以上的身體活動(活動時仍可交談，但無法唱歌)，其中每週至少三天為費力強度(活動時講話會喘)。
4. 活動時間：每天至少60分鐘身體活動，若採累計計算，每次至少10分鐘。
5. 降低每日觀看螢幕時間：每日不超過2小時，每30分鐘休息。
6. 補充白開水：運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。



(3)充足睡眠

1. 4-12個月：每天睡眠 12-16 小時。
2. 1-2歲：每天睡眠 11-14 小時。
3. 3-5歲：每天睡眠 10-13 小時。
4. 6-12歲：每天睡眠 9-12 小時。
5. 13-18歲：每天睡眠 8-10 小時。

