

# 健康的习惯和健康的体重： 孩子和家人须知

有许多孩子超过健康的体重。目前，这样的孩子比以往任何时候都多。不过您有很多办法可以帮助孩子和家人吃得好、多活动，从而保持健康。

## 什么是“健康的体重”？

孩子需要发育，但是如果在发育过程中体重保持在一定的范围内，那么他们就是最健康的。这称为他们那个年龄健康的体重。

## 为什么健康的体重很重要？

如果孩子有健康的体重，那么他们往往更强壮，更健康，往往更快乐。他们的自尊心也可能更强，在学校遇到问题的可能性较少。

## 我怎么知道我的孩子是否有健康的体重？

在澳大利亚，大约每四个孩子就有一个超过健康的体重，因此要判断孩子按其年龄是否有健康的体重有时并不容易。

您可以请医生或护士测量孩子的身高和体重，然后将其绘成增长图表，以检查孩子按其身高和年龄是否有健康的体重。

## 孩子在长大以后多余的体重有没有可能自然减少？

不可能。除非改变饮食和活动习惯，大多数孩子多余的体重并不会随着年龄增加而减少。

孩子在成年后仍然会保持著小时候养成的习惯。如果孩子现在已经超过健康的体重，那么您也许需要对全家的生活方式做一些改变。

幸好您可以采取许多方法来帮助全家人养成更健康的饮食习惯，并保持活跃的生活。



## 以身作则

孩子是通过实际例子来学习的。要帮助孩子多活动、吃得健康，最好的方法之一就是您自己和家人也这样做。

去公园里散步或玩耍，让家人看到活动的乐趣，而不是玩计算机游戏或看电视。

孩子离不开您的帮助。如果全家都选择健康的食物并且经常活动，那么孩子就比较容易长期保持健康。

## 为什么孩子会超过健康的体重？

所有的孩子情况都不一样，有些比其他更容易超重。如果孩子容易超重，那么更应吃得健康，而且更应多活动。

仔细注意孩子吃多少，因为小孩子不需要像较大的孩子和成年人吃那么多。

## 孩子超过健康的体重意味着什么？

孩子超过健康的体重，就可能出现诸如哮喘、睡眠问题、关节问题、高血压和肝脏疾病等儿科疾病。

超过健康体重的孩子在成年后也更有可能超重，心脏病、糖尿病和癌症的风险会增加。

## 如果孩子超过健康的体重，我该怎么办？

您有许多办法可以帮助孩子过健康的生活。这里有8个简单的办法来帮助您。

### 健康体重8要素

适用于2岁以上的儿童



改变习惯不容易，所以您不必一下子全部改。选择一项措施，全家都来执行，然后再增加一项措施。养成健康的习惯对全家每个人都有好处。

### 一些重点

- 让孩子知道您不管他们的体重如何，您都是爱他们的，而且希望他们健康快乐。不要让家中的任何人拿他们的体重开玩笑。
- 听听孩子对自己的体重会有什么担忧。孩子需要感到有人支持他们，他们需要知道最重要的是吃得健康，并且多活动。
- 要重视全家的健康习惯。如果家里每个人都养成健康的习惯，那么每个人都会更健康。



### 我在哪里可以获得帮助？

如果您担心孩子或家人的健康，请向家庭医生请教。

这些网站有许多对您有用的资料：

[healthykids.nsw.gov.au](http://healthykids.nsw.gov.au)

[makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

还有免费的儿童和家长课程，对全家都有帮助。

**Go4Fun**  
Healthy • Active • Happy • Kids

### 免费的儿童课程

Go4Fun是为期10周的健康生活方式免费课程，适合超过健康体重的7-13岁儿童。

如果要了解详细情况或报名，请致电 1800 780 900。

**get healthy**  
Information & Coaching Service

### 面向家长和照顾者的免费课程

The Get Healthy Service (保健服务)是为所有16岁以上人士开设的免费个人保健电话指导服务。

请打电话 1300 806 258 以开始使用这项服务。