

健康的習慣和健康的體重： 孩子和家人須知

有許多孩子超過健康的體重。目前，這樣的孩子比以往任何時候都多。不過您有很多辦法可以幫助孩子和家人吃得好、多活動，從而保持健康。

什麼是“健康的體重”？

孩子需要發育，但是如果在發育過程中體重保持在一定的範圍內，那麼他們就是最健康的。這稱為他們那個年齡健康的體重。

為什麼健康的體重很重要？

如果孩子有健康的體重，那麼他們往往更強壯，更健康，往往更快樂。他們的自尊心也可能更強，在學校遇到問題的可能性較少。

我怎麼知道我的孩子是否有健康的體重？

在澳大利亞，大約每四個孩子就有一個超過健康的體重，因此要判斷孩子按其年齡是否有健康的體重有時並不容易。

您可以請醫生或護士測量孩子的身高和體重，然後將其繪成增長圖表，以檢查孩子按其身高和年齡是否有健康的體重。

孩子在長大以後多餘的體重有沒有可能自然減少？

不可能。除非改變飲食和活動習慣，大多數孩子多餘的體重並不會隨著年齡增加而減少。

孩子在成年後仍然會保持著小時候養成的習慣。如果孩子現在已經超過健康的體重，那麼您也許需要對全家的生活方式做一些改變。

幸好您可以採取許多方法來幫助全家養成更健康的飲食習慣，並保持活躍的生活。



以身作則

孩子是通過實際例子來學習的。要幫助孩子多活動、吃得健康，最好的方法之一就是您自己和家人也這樣做。

去公園里散步或玩耍，讓家人看到活動的樂趣，而不是玩電腦遊戲或看電視。

孩子離不開您的幫助。如果全家都選擇健康的食物並且經常活動，那麼孩子就比較容易長期保持健康。

為什麼孩子會超過健康的體重？

所有的孩子情況都不一樣，有些比其他更容易超重。如果孩子容易超重，那麼更應吃得健康，而且更應多活動。

仔細注意孩子吃多少，因為小孩子不需要像較大的孩子和成年人吃那麼多。

孩子超過健康的體重意味著什麼？

孩子超過健康的體重，就可能出現諸如哮喘、睡眠問題、關節問題、高血壓和肝臟疾病等兒科疾病。

超過健康體重的孩子在成年後也更有可能超重，心臟病、糖尿病和癌症的風險會增加。

如果孩子超過健康的體重，我該怎麼辦？

您有許多辦法可以幫助孩子過健康的生活。
這裡有8個簡單的辦法來幫助您。

健康體重8要素

適用於2歲以上的兒童



改變習慣不容易，所以您不必一下子全部改。選擇一項措施，全家都來執行，然後再增加一項措施。養成健康的習慣對全家每個人都有好處。

一些重點

- 讓孩子知道您不管他們的體重如何，您都是愛他們的，而且希望他們健康快樂。不要讓家中的任何人拿他們的體重開玩笑。
- 聽聽孩子對自己的體重會有什麼擔憂。孩子需要感到有人支持他們，他們需要知道最重要的是吃得健康，並且多活動。
- 要重視全家的健康習慣。如果家裡每個人都養成健康的習慣，那麼每個人都會更健康。



我在哪裡可以獲得幫助？

如果您擔心孩子或家人的健康，請向家庭醫生請教。

這些網站有許多對您有用的資料：

healthykids.nsw.gov.au

makehealthynormal.nsw.gov.au

還有免費的兒童和家長課程，對全家都有幫助。

Go4Fun
Healthy • Active • Happy • Kids

免費的兒童課程

Go4Fun是為期10周的健康生活方式免費課程，適和超過健康體重的7-13歲兒童。

如果要了解詳細情況或報名，請致電 1800 780 900。

get healthy
Information & Coaching Service

面向家長和照顧者的免費課程

The Get Healthy Service (保健服務) 是為所有16歲以上人士開設的免費個人保健電話指導服務。

請打電話 1300 806 258 以開始使用這項服務。