

# 胖寶寶怎麼吃

營養室營養師 陳燕慈

專長：兒科營養



兒童的健康一直是父母們最重視的議題。根據調查，學齡兒童肥胖的比例有逐漸上升的趨勢。兒童肥胖易造成的健康問題，主要包括高膽固醇、高血壓所引起的心血管疾病和降低自尊心，另外也可能引發第二型糖尿病、氣喘和睡眠窒息等問題。

兒童減重的目標，在於減緩體重增加的速率，並維持正常的生長和發育，這與成人減重是截然不同的。兒童要特別強調均衡飲食的觀念，建立良好健康的飲食習慣，攝取適量的健康菜色，減少攝取高熱量（高油、高糖、高鹽）食物，同時也要配合提高活動量、減少靜態活動的時間。

如何幫助兒童建立良好健康的飲食習

慣？首先，照顧者要在每日的食物中，供應充足的蔬菜、水果和全穀類食物，選擇低脂或脫脂奶類及其製品，並以瘦肉（雞豬魚）和豆類作為蛋白質來源，供應適當的份量，鼓勵多喝白開水，嚴格限制含糖類飲料，並減少飽和脂肪的攝取等，來降低所有油脂的總攝取量。

## 認識高飽和脂肪食物

經常進食高量的飽和脂肪，會導致體內的膽固醇含量提高。食物的飽和脂肪主要包括香腸、肥肉、皮層、豬油、雞油、牛油、奶油、雪糕、冰淇淋、起司、巧克力、蛋糕、餅乾和餡餅等。另外，植物油如棕櫚油、椰子油、固體植物牛油(乳瑪琳)等飽和

脂肪含量也很高。

## 如何減少飽和脂肪的攝取量

藉由認識哪些是含高飽和脂肪食物，減少攝取量，而多食用含低飽和脂肪食物。

- \* 選擇低脂奶製品（2歲以下的兒童仍建議喝全脂奶）
- \* 吃瘦肉（不吃皮與油炸的肉）
- \* 比較同類商品的營養標示（選飽和脂肪含量較低的）
- \* 少吃糕餅類食品
- \* 使用植物性烹調油
- \* 慎選健康天然的點心（多選用新鮮水果或低糖低鹽的乾果類、葡萄乾）
- \* 多攝取營養均衡的餐食（以五穀和蔬菜類為主餐）

## 從食品營養標示認識食物

根據英國食品標準局(FSA)的定義認識高油、高糖、高鹽食物。

### 高飽和脂肪食物

每100克食品含5克以上的飽和脂肪，即屬於「高飽和脂肪」食物；而含有1.5克以下的飽和脂肪，則為「低飽和脂肪」食物。

### 高糖份食物

每100克食品含15克以上的糖，屬於「高糖份」食物；而含有5克以下的糖，則為「低糖份」食物。

若市售食品未標示糖量，可依成份說明來判斷。通常標示是依食品各類成份量的多寡排列順序，先標示最主要的成分。所以若看到蔗糖、葡萄糖、果糖、麥芽糖、水解澱粉、轉化糖、玉米糖漿和蜂蜜等名列前矛，就表示這食品的糖份量可能不低喔！

### 高鹽份食物

每100克食品含600毫克以上的鈉，屬於「高鹽」食物；而含有100毫克以下的鈉，才是「低鹽」食物。

## 7-12歲兒童每日飲食建議攝取量

生活活動強度	7歲~9歲				10歲~12歲			
	稍低		適度		稍低		適度	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	1800	1550	2050	1750	1950	1950	2200	2250
五穀根莖類(碗)	3.5-4	2.5-3	4	3.5	3.5-4	3.5-4	4-4.5	4.5
奶類(杯)--低脂	1	1	2	1	2	2	2	2
蛋豆魚肉類(份)--中脂	3	2	3	3	3	3	3.5	3.5
蔬菜類(碟)	3	3	3	3	3	3	3	3
水果類(個)	2	2	2	2	2	2	2	2
油脂類(湯匙)*	2	2.5	2.5	2	2-2.5	2-2.5	2.5	2.5

## 生活活動強度

稍低	主要從事輕度活動，如：坐著唸書、聊天、看電視，且一天中約1小時從事不激烈的動態活動，如：散步。
適度	從事活動強度為中度的活動，如：遊戲、唱歌，且一天中約1小時從事較強動態活動，如：騎腳踏車(快)、打球。

## 兒童規律的活動量和體適能

兒童有規律的活動量，不僅有助於體重控制，還可以強健骨骼、降低血壓，同時有提高自信心以及釋放壓力，減少憂鬱和焦慮等促進身體健康的好處。想要提高兒童活動量，最好從父母開始以身作則，讓孩子加入活動的行列！儘量全家每天有60分鐘中等強度的活動，並以大肌肉群的有氧性運動為主，包括快走、捉迷藏、跳繩、玩球、游泳和騎腳踏車等。同時減少靜態的時間，限制看電視、玩電腦遊戲、上網的時間，每天不要超過2小時。在每日活動中，儘可能常讓兒童在戶外玩，充分利用學校下課10分鐘，到操場打球和玩捉迷藏等。放學回家後，也可做做家事，掃地和拖地，並收拾玩具和整理房間。平日多走路和爬樓梯，少搭電梯。

兒童體適能是指兒童可安全而有效地應付日常生活中，身體所承受的衝擊和負荷，免於過度疲勞，並有體力享受休閒及娛樂活動的能力，同時也可促進兒童身體（包括骨骼、肌肉、體型、姿勢）的正常發展。體適能的內容，可分為四大項，包括心肺適能、肌肉適能、柔軟度和身體組成(體內的脂肪百分比)等。身體內脂肪分為兩類，一是必要性脂肪，如骨髓、內臟、肌肉及中樞神經系統等周邊脂肪，此類脂肪若缺乏，則可能會影響身體生理機能之運轉。二是貯存性脂

肪，此為人體肥胖的主兇。惟有透過飲食管理和規律的運動，注重兒童營養與體適能，才可維持適當的體脂肪百分比和促進健康正常地發展。

本院兒醫營養諮詢門診，營養師可以藉由詳細評估兒童的營養狀況，提出營養診斷，並給予營養處方。門診時係以具有世界專利的『身體組成分析儀』來測量身體組成，每次測量只要2分鐘(自費150元)，由電腦印出身體的肌肉、骨質和脂肪量書面分析報告，讓您可以充分了解孩子的身體成長狀況，並與營養師一同規劃孩子專屬的健康活力餐點，為孩子的成長而努力。

## 營養師的叮嚀--全家一起健康吃

- \* 每餐主食是五穀根莖類食物，並多搭配全穀類（如糙米、燕麥片、薏仁）
- \* 天天五種蔬菜和水果
- \* 每週吃2份魚肉（一份是富含 $\omega$ -3脂肪酸，如鮭魚、鯖魚和新鮮鮪魚等）
- \* 減少飽和脂肪和單糖的攝取
- \* 少鹽（少加工品-每天不超過6公克鹽）
- \* 多活動，維持健康體重（不多吃，只吃所需要的食物）
- \* 喝足量的白開水（少喝各式飲料）
- \* 早餐一定要吃飽，才能滿有精神和活力

## 最先進技術（美國專利號碼5.335.667 & 5.720.297）

由Dr. Cha 及Dr. Wilmore（美國波士頓哈佛大學）研究開發

- 八點觸感式電極系統
- 分段生物電阻抗分析（右臂／左臂／軀幹／右腿／左腿）
- 多頻生物電阻抗分析（5／50／250／500KHz）



• 身體組成分析儀