



臺北市衛生局兒童及青少年健康體位資訊



<https://reurl.cc/GXeGGd>

資料來源：衛生福利部國民健康署、衛生福利部心理健康司

研究指出，兒童時期過重與肥胖對心臟血管、骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習上多有影響，另**兒童或青少年時期的肥胖**會導致成年時期的肥胖，而可能直接或間接的增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率，因此肥胖防治應著重於從兒童時期做起，並延伸至整個生命週期。

**健康體位**及**健康生活**型態是家長給孩子最大的健康資產，家長應隨時掌握小朋友體位（包含：過重、肥胖、正常、過輕等類型），如體位為過重、肥胖，就必須從**健康飲食**、**身體活動**及**充足睡眠**三方面調整生活型態，因為兒童與青少年還在**生長期**，如減少食物攝取，將會造成營養不良的反效果，請與我們一起為孩子們正常的健康體位把關。

兒童與青少年  
BMI建議值



<https://reurl.cc/91VbR8>

兒童及青少年版  
BMI計算機



<https://reurl.cc/Z1XIZV>

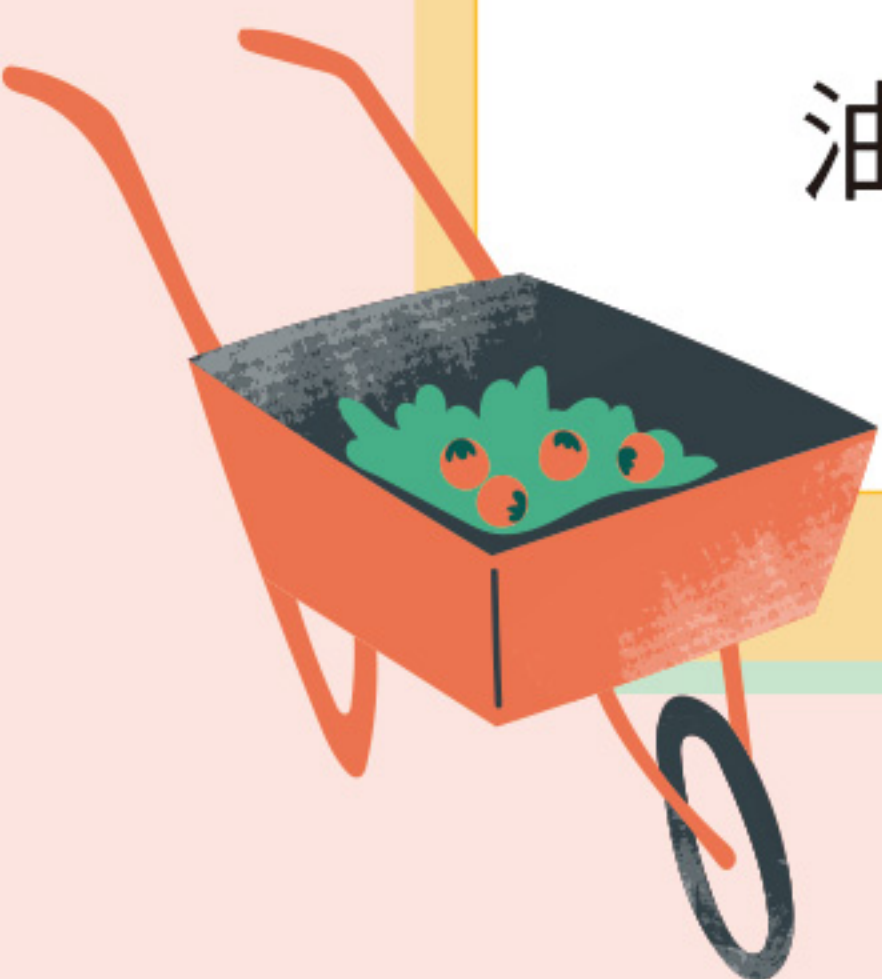
## 養成好食力 健康有體力

- 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
- 以適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
- 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
- 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。



### 幼兒、學童及青少年每日飲食建議攝取量

食物大類	幼兒	1~2年級學童	3~6年級學童	青少年
全穀及未精製雜糧類（碗）	1.5~3	2.5~3.5	3~4	2.5~5
豆魚蛋肉類（份）	2~4	4~6	6	4~12
乳品類（杯）	2	1.5	1.5	1.5~2
蔬菜類（份）	2~3	3~4	3~4	3~6
水果類（份）	2	2~3	3~4	2~5
油脂與堅果種子類	4~5份	油脂4~5茶匙及 堅果種子類1份	油脂4~5茶匙及 堅果種子類1份	油脂4~7茶匙及 堅果種子類1份

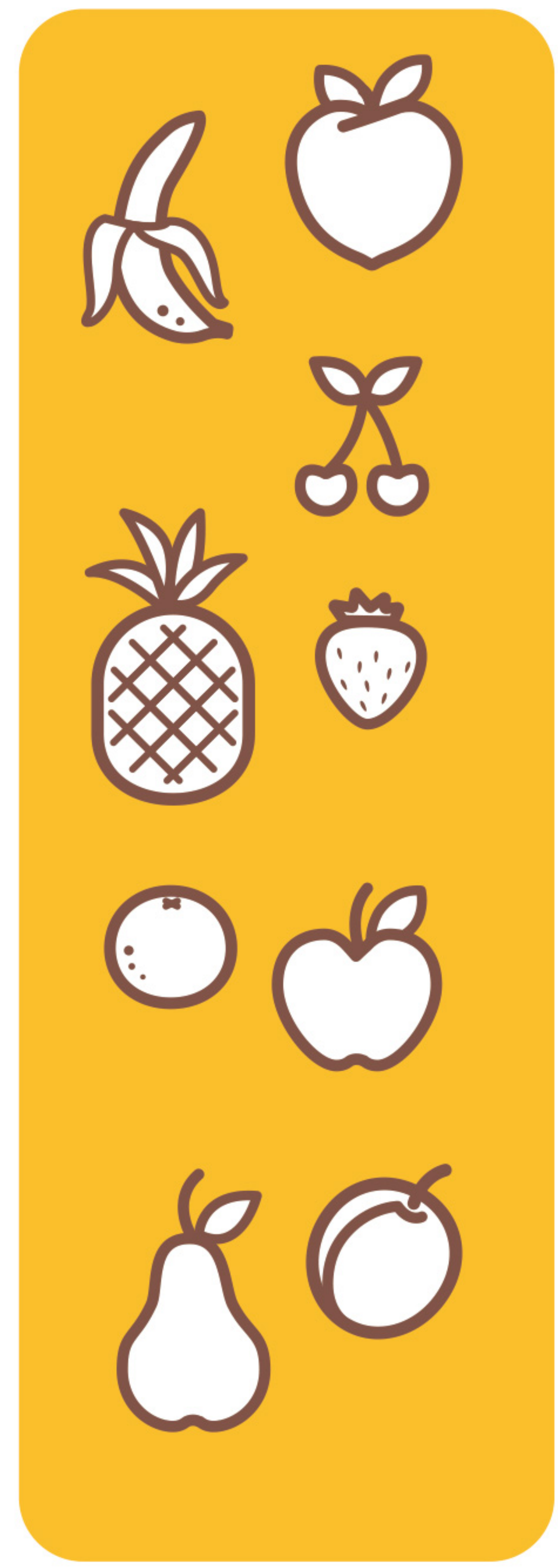




# 我的健康餐盤

一餐飲食建議量

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯和蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙



## 運動多一點 活力100點

- 兒童及青少年每天都應至少達到**60分鐘以上**中度身體活動<sup>註</sup>，每週累積**420分鐘以上**。
- 配合兒童發展階段，搭配**多樣化**的基本動作形式，如走、跑、跳、攀爬等**移動性**技能，鼓勵下課時，學生至**戶外運動**。
- 在適宜溫濕度多運動，運動前**補充水分**、運動中**定時喝水**（每20分鐘補充水分）。
- 降低每日（含假日）**觀看螢幕**時間，每日**少於2小時**，避免**靜態久坐**生活。

註：中度身體運動（Moderate-intensity Exercise）：持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。



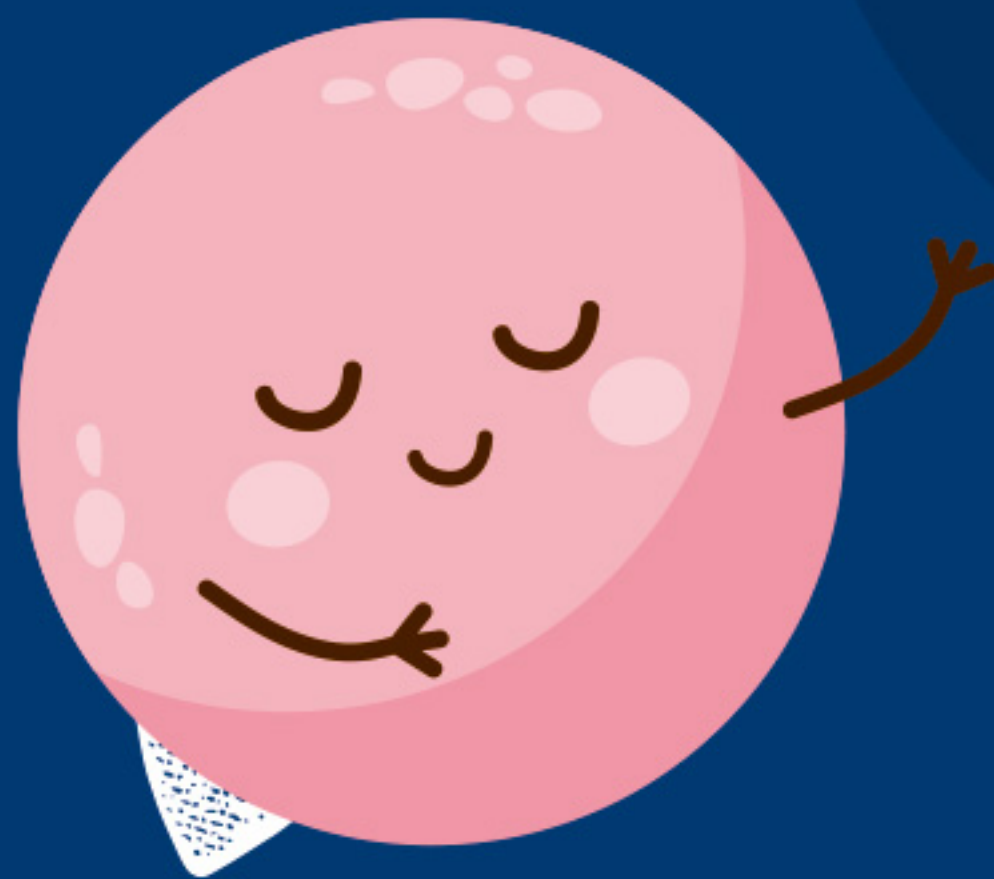


天天睡得飽  
聰明沒煩惱

4~12個月：每天睡飽12~16小時  
01~02歲：每天睡飽11~14小時  
03~05歲：每天睡飽10~13小時  
06~12歲：每天睡飽9~12小時  
13~18歲：每天睡飽8~10小時

## 如何判斷孩子是否睡眠不足

- 早晨起床困難。
- 上課期間睡著。
- 衝動／過動（孩子在昏昏欲睡時可能會出現與他人相處和專注的問題）。



## 睡眠不足的後果

- 學業表現不佳：缺乏睡眠會導致記憶力、注意力與問題解決的問題。
- 身高與體重：養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，可增加生長激素分泌。
- 反應時間變長：可能導致孩子難以有好的運動表現，提高意外發生的可能。
- 近視風險較高：睡眠時間不足9小時比睡眠時間達9小時者，近視風險增加9.04倍。

## 如何幫助孩子擁有健康睡眠

- 了解睡眠的重要性：孩子越了解睡眠的重要性，越有可能保持良好睡眠習慣。
- 保持電子產品遠離臥室：電子產品光線會對睡眠產生干擾，最好睡前30分鐘停止使用電子產品。
- 避免午餐後飲用含咖啡因飲品，如：汽水、茶、咖啡或提神飲料。
- 保持規律的睡眠作息：盡量避免周末或放假晚睡晚起，維持規律的生理時鐘。