



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



我的孩子超重嗎？甚麼是肥胖症？

超重及肥胖就是身體重量超過健康的身高比例，通常是不健康的飲食和缺乏運動造成的。有時候超重或肥胖可以是家庭遺傳。體重超重會引發更多的兒童健康問題。在美國，大概五個兒童當中就有一個身體超重。

肥胖有甚麼危害性？

超重的兒童會增加罹患嚴重疾病的機會，如糖尿病、高血壓、高膽固醇、心臟病及肝病。由於要負擔額外的重量，他們更容易疲倦，因此很難有足夠的運動。超重的兒童更容易睡覺時打鼾，導致睡眠不好、疲倦，繼而影響學習成績。他們會被其他孩子取笑，導致自卑或抑鬱。

資料來源:

- Centers for Disease Control and Prevention
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: Weight-control Information Network
- National Cancer Institute

我的孩子需要減去多少磅？

大部份學齡兒童不需要減肥。他們只需要在長高的同時保持同樣的體重，這樣身體自然就瘦下來。一些發育比較成熟的大孩子和青少年可能已經沒有再長高的空間，他們應該和醫生商量，根據各人的情況制定各自的目標。

我們應該避免哪些食物？

每天應該不吃或少吃以下的食物：

- 汽水、果汁、加了調味的茶和奶、或者其它甜的飲料
- 油炸或肥膩的食品
- 零食：炸薯片、糖果、牛油餅乾、含糖麥片、蛋糕、糕點、冰淇淋
- 快餐以及餐館外賣
- 牛油、菜油或花生油、蛋黃醬
- 罐頭或醃制食品

我們應該選擇哪些食品代替？

- 水或低脂奶
- 低脂酸奶和幹酪
- 新鮮水果蔬菜
- 全麥麵包、麵食和穀類
- 白肉，如雞，火雞或者魚
- 健康的悠閑食品：pretzels（一種紐結狀外面粘鹽的脆餅乾）、紅蘿蔔條、餅乾、sorbet（一種不含奶油的冰淇淋）



請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



給家長的提示

作為成年人和孩子的看護人，您應該為孩子提供健康的食物，限制不健康的食物。堅持每天給孩子三個健康的正餐和兩次小吃。

請記住：

- 不要買不健康的食品。
- 全家都要吃健康的食物，不要只要求孩子自己一個人改變飲食。
- 全家一起按時進餐。晚餐時間最好安排在傍晚五點到七點之間。
- 不要省略正餐。鼓勵孩子每天都要吃早餐。
- 提供更多健康的家常食物。
- 少吃餐館的食物和快餐。
- 不要用食物作為一種獎勵。
- 教導孩子飲食健康的重要性。
- 要讓孩子知道不管他們外表如何，您都一樣愛他們。您的目的不是希望他們減肥，而是希望他們健康。

如何增加孩子的運動量？

- 大部份兒童每天應該運動三十到六十分鐘。這些運動中可以是：
 - 走路上學，走路去圖書館或商店，用走路代替開車。
 - 到公園或游樂場玩
 - 每天在室內或室外來回多走幾次樓梯
 - 幫助做家務
 - 踩自行車、爬攀登架、跳繩、玩跳房子、彈跳球、跳舞、或者相互追逐等等...例子多不勝數。
- 全家一起運動。
- 鼓勵孩子參加運動隊或者課外活動。
- 每天看電視、打遊戲機、玩電腦的時間不能超過兩小時。
- 孩子的房間不要安放電視機。
- 少讓孩子接觸電視裡不健康的食品廣告。
- 不要讓孩子邊吃東西邊看電視。他們分心的時候，吃得會更多。

醫生能提供甚麼幫助？

- 約見兒科醫生測量體重
- 健康飲食教育，比如健康食物的選擇和份量。我們的營養師也可以提供這方面的信息。
- 增加運動的具體建議
- 檢查高血壓，及其它併發症
- 有一些問題較嚴重的孩子可能需要驗血，或看專科醫生。

想了解更多信息，請諮詢您的兒科醫生。

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。