

# 小時候胖 就是胖!

## 兒童肥胖要小心

營養課營養師 趙于賢



根據2017年~2020年臺灣國民營養健康狀況調查<sup>1</sup>，國人7-12歲、13-15歲及16-18歲之過重加上肥胖盛行率分別達26.7%、30.6%及28.9%，顯示兒童及青少年約有1/3人口有肥胖問題，主因還是不正確的飲食型態，如：乳品類、蔬菜類及水果類攝取不足；精製糖及零食攝取量過多，這些食物空有熱量而缺少營養素，導致鈣質、膳食纖維、維生素A及C攝取不足。體位過重或肥胖不僅容易影響日後的生長發育，導致學習力下降、注意力不集中，並增加罹患慢性疾病風險。

### 兒童過重及肥胖標準

判斷兒童及青少年過重及肥胖的工具是以BMI（身體質量指數）作為判斷標準，根據衛生福利部對2至18歲兒童及青少年肥胖定義，是以相同年齡層BMI的百分位作為過重或肥胖的切點。當BMI超過同年齡層的85百分位時為過重，超過95百分位時為肥胖。

請掃描QR code 參考詳細資訊



兒童體重控制目標應該以循序漸進方式，並且以兒童年齡及其過重或肥胖程度來考量<sup>2、3</sup>。

- 對於過重或輕度肥胖的兒童和青少年，還處於快速生長階段，應以減緩體重增加速度及維持目前體重為目標即可。
- 若重度肥胖（BMI大於95th百分位），每

月1~1.5公斤體重的減輕速度更為實際可行。

### 兒童體重控制健康飲食型態

對於發育成長階段兒童，不建議一味降低應攝取熱量來達到減重效果，而是建立「健康飲食型態」更為重要，達到控制體重、減少肥胖的關鍵，建議如下：

#### 一、選擇「健康食物」及正確的飲食行為

- 「健康食物」是指多選擇少飽和脂肪、反式脂肪、精製糖的食物及避免加工品。
- 外食避免至速食店用餐：外食（特別是速食）的食物纖維攝取量較低、脂肪攝取量較高，含糖飲料的飲用量增多、份量較大，較容易吃入熱量密度高而營養成分低的飲食。
- 減少飲用含糖飲料，包括汽水、手搖

飲、果汁等；水分的最佳來源是白開水。

- 水果優於果汁。因市售果汁含較多的精緻糖和熱量，且缺乏膳食纖維，份量未控制當飲料喝可能導致體重增加，若要喝果汁，建議加入蔬菜混合攪打，保留更完整膳食纖維及營養素。
- 1歲以後的奶類應選擇原味或低糖。過重或肥胖兒童，2歲以後建議飲用低脂乳品。
- 不需限制點心，但也不鼓勵，應注意點心的「品質」而非「數量」，研究指出，降低點心攝取頻率、修正點心食物內容，可提升體重控制成效。
- 不建議節食、少吃一餐，或使用影響食慾之藥物，而是鼓勵和支持實施健康的飲食、增加體能活動及規律生活作息。

#### 二、依每日飲食建議攝取量選擇適當的份量

- 如何均衡攝取六大類食物又不過量？衛生福利部國民健康署提出適合兒童與青少年的每日飲食建議攝取量如下<sup>2</sup>（圖一），鼓勵家長及兒童多選擇在地、原態、多樣化食物以增進健康。

#### 三、利用「我的餐盤」口訣，巧妙運用於生活中

「我的餐盤」<sup>4</sup>（圖二）內容包含六大類食物建議量，依建議比例分配區塊，讓食物選擇好懂又好用。

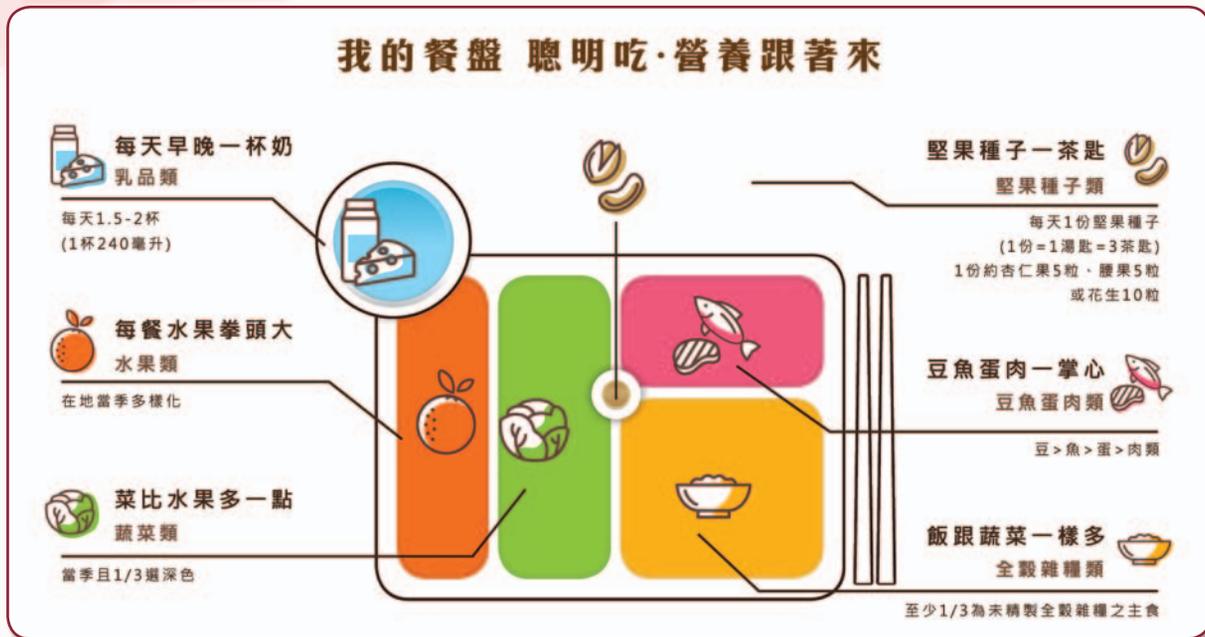
我的餐盤口訣內容如下：

- 每天早晚一杯奶**：每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，若要體重控制建議選擇低脂為主，也可使用無糖優酪乳或優格替換。
- 每餐水果拳頭大**：1份水果約1個女生拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應攝取2份水果。
- 菜比水果多一點**：每餐青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上（包括深綠和黃橙紅色）。
- 飯跟蔬菜一樣多**：每餐全穀雜糧類份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀類。

#### 五、豆魚蛋肉一掌心：每餐蛋白質食物1掌

食物大類	幼兒	1-2年級學童	3-6年級學童	青少年
全穀雜糧類(碗)	1.5-3	2.5-3.5	3-4	2.5-5
豆魚蛋豆類(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	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

▲圖一、幼兒、學童及青少年每日飲食建議攝取量



▲ 圖二、我的餐盤

心約可提供豆魚蛋肉類 1.5 ~ 2份，優先順序應為豆類 > 魚類與海鮮 > 蛋類 > 禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

**六、堅果種子一茶匙：**每天應攝取1份堅果種子類取代部分烹調用油，1份堅果種子約1湯匙量(約杏仁果5粒、腰果5粒、核桃2粒)，可於一天內固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量(1湯匙 = 3茶匙)。

以下推薦幾個營養豐富的食材，讓兒童可以當點心，吃了飽足感提升，健康也加分！

**1 水煮玉米**

富含「醣類」為身體主要熱量來源，提供學童生長發育及身體活動需求，本身含有的甜味孩童接受度高，健康又方便。

**2 蒸 / 烤 / 冰心地瓜**

經過烹調可帶出地瓜本身甜味，富含膳食纖

維具有飽足感，富含 beta 胡蘿蔔素幫助學童維持視力。

**3 高鈣芝麻糊**

優質的鈣質能促進牙齒、骨骼生長及發育，維生素E能活化腦細胞，並幫助集中注意力、強化記憶力。

**4 香蕉**

富含礦物質鉀、鎂，可以穩定神經，提升學習專注力，也能當作學童運動後，快速補充流失電解質及熱量的點心。

**參考資料**

1. 衛生福利部國民健康署委託研究計畫：「2017~2020年國民營養健康狀況變遷調查」
2. 兒童肥胖防治實證指引 - 衛生福利部國民健康署, 2018
3. CLINICAL PRACTICE GUIDELINE Guidance for the Clinician in Rendering Pediatric Care, PEDIATRICS Volume 151, number 2, February 2023
4. 衛生福利部國民健康署2019年修訂「我的餐盤」
5. 「肥胖100問+」小冊 - 衛生福利部國民健康署, 2019