

少菜、少奶、多肉、愛零食和不吃早餐的飲食模式，加上少運動，令學童容易過胖。根據香港糖尿病學會的資料顯示，近年有個案早在十三、四歲已患上糖尿病。

該會兩年來在36所小學推行「遠離糖尿」校園外展計劃，並挑選19名7至12歲的學童參加為期半年的「健康生活」小組特訓，從飲食、運動入手，為學童及其家長建立健康生活方式的概念。

張逸輝是「愛吃紅蘿蔔」，「一片片都會吃，一定不吃一碟嘢。」
葉一愛是「食飽的，太飽不吃。」「要應付兒子的口味，真的難為媽媽。」



根 據香港衛生署08至09年的數據，現時每45名小童中更有一名過胖。
兒童過胖，會較普通人容易患上慢性疾病。香港糖尿病學會學校委員會計劃委員會主席楊雲輝指出，過胖兒傾向在成年期持續肥胖，將來患上與肥胖有關的二型糖尿病風險亦大增。據多個案由07年3月至07年的33宗，當中最早期的患者年僅13歲，體重逾150磅，需要長期服藥以控制病情。

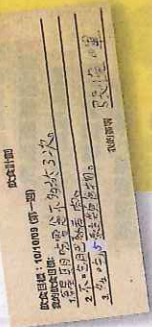
少菜多肉 易過胖

就讀聖公會靜山小學的張逸輝，今年12歲。本身是校內的籃球隊成員，去年參加小組特訓時，其體重是56公斤，體重指標(BMI)為25.2%，屬於減肥。直至訪問當天(7個半月後)，他長高了7厘米(1.56米)，體重是59公斤，而體重指標是23.8%，仍然肥胖，卻難以理想。

說起過胖原因，他不諱言自己偏食。「我不愛吃菜。最喜歡吃肉，每餐吃兩碗飯。自己放學後都會運動，覺得體力消耗都大，因此，會食很多飯。」而少菜，亦令逸輝有便秘。
媽媽張太跟丈夫都屬於肥胖型。她表示逸輝自4歲來港後便開始發胖，「真覺得兒子處真的習慣沒有問題。二、三年級開始已覺得他算肥……我自己都肥，知道很辛苦，都有提醒他。不過，都會覺得男孩子升上中學會長高，便不會太胖。」直至近年，葉竟患上糖尿病，逸輝直言見到爸爸常常要服藥，開始擔憂過胖會影響健康。「那擔心自己有心臟病。」逸輝說。

半年特訓 減肥 遠離糖尿

參加小組特訓前，逸輝為自己訂下健康飲食目標。他現在多吃蔬菜，亦減少了便秘。



▲余思行表示，最理想的減重速度，是每星期的一至兩磅，一個月即是4至8磅左右。



▲學校由註冊師指導學生食流攝及飯，並且強調三低一高原則，不讓學生偏食。
▲逸輝現在會將雞扒先去皮才吃，盡量不吃肥肉。
▲更喜歡嘗試過有營養因為子女體質而不允許上運動課，更應從改變家庭觀念開始，灌輸正確

預防糖尿 飲食入手

要有效控制兒童體重，特訓小組會有營養師協助學童訂下健康飲食目標。註冊營養師余思行表示，家長參與很重要。「孩子過胖的原因都不同。我們希望學生能了解自己的飲食習慣，從而改變壞習慣，可持之以恆。」

少菜、多肉會就肥，而少吃奶類食品亦然。余思行指出，有研究說有飲奶習慣的人士，體重會較理想。「奶質可吸收食物中的脂肪，幫助排走體內脂肪。」不少學童不愛飲水，偏愛高糖份的飲料，亦令令身體過胖。「選擇果汁在營養角度，一杯相等於兩份生果——兒童每天建議進食兩份生果，若飲了果汁便不應食生果。不過，單飲果汁的營養量較之纖維，若孩子不吃生果，飲果汁總較完全不吃生果好。」她強調，孩子不可以果汁代替水，以免攝取過多卡路里。「一杯果汁相等於120卡路里。若飲太多容易過胖……其實，家長不可過分寵壞孩子，要知道，水足幫助身體排走水份，排出多餘的毒素，亦不會有額外卡路里。而飲水亦會增加飽滿感，從減肥角度，會令過胖的孩子吃少些東西。至於湯水，亦不要煲雞骨湯，因為太肥膩。」

另外，學童不吃早餐，除了影響體重的管理外，亦會令他們在小童時進食過量的零食。余思行覺得不能完全減去孩子的嗜好，家長可選擇營養價值低的小食(每天一至兩次，如三文治、粟米片、乳餅)增加飽肚感。





仰臥捲腹

先躺臥在軟墊上，曲膝約 90 度；

Step 1
向前仰起時呼氣，手指觸及膝蓋，躺下時吸氣。
家長可按下孩子腳面，動作重複 15 次。

側擺腿

站好，雙手往外平伸；

Step 1
右腳向外伸，然後回復原來站立姿勢。之後，左腳重複以上動作。每腿各做 10 次。

簡易循環運動

除了帶氧運動外，還需配合一些循環式，針對某些肌肉的訓練。黃永森表示，過胖兒童的肌力較差，因為身體負重大，需要稍大的力量支撐，容易令關節過勞而高，而來自搬運肌肉的儲蓄可作輔助。不過，這種運動會比較悶，其實，對過胖的孩子來說，其他低強度的運動，或以遊戲形式，多變的運動為主，令他們找到樂趣及滿足感，才會持久。一拍拍當天，操運球亦是一些循環運動，他不住感嘆，平日運動他多以打籃球及羽毛球為主。

每天運動半小時

中國香港總商會總主任黃永森引用歐美運動指南 (Physical Activity Guidelines)，小學生的建議運動量為每天 60 分鐘，中等至劇烈程度，任何形式的體能活動。過程中有能量消耗，按運動強度而出現冒汗、喘氣等表徵；而此標準亦為世界衛生組織 (WHO) 所採用。

學童未必每天都有體育課，那半小時的帶氧運動可透過累積而來，以活躍的生活模式消耗卡路里。「不要常常坐著，應該多步行，不搭電梯，多行樓梯等。」黃永森補充，家長可先了解子女在校的體育課，小息的活動，以調整課餘的運動量。「哪段時間做運動也不重要，孩子愛玩，家長或將之當作做完功課後的獎勵，曾有研究指出，有做運動的學童更能專注學業。運動可幫助開放血管，令腦部更多血液供應，人亦愈活躍；其實，做功課時，個人都很累，若有適量的運動可當作舒緩壓力。而在做功課前做運動，每個人的血液循環好，亦可令運筆事半功倍。」

健康餐單參考

健康均衡的飲食，應依照三低一高——即低糖、低油、低鹽及高纖的準則。余思行表示，孩子愛吃肉，可煮肉片，避免豬扒、雞翼，以免令他們吃過量。至於油鹽分量，若 4 人計，便以 4 茶匙油炒某作準，然後慢慢減少分量；而鹽則每人約三分一茶匙，4 人為一又三分一茶匙。她認為，孩子不要吃鹹，可盡量以其喜歡的菜類為先，慢慢才擴闊其他選擇。「其實，菇類都是不錯的選擇。」

至於一個健康的餐單，要看孩子所需熱量，視乎身高、體重、活動量、新陳代謝等，大約 1,500 至 2,000 卡路里。以下是一個 1500 卡路里建議餐單：

早餐：低脂牛奶 + 麵包 2 片 + 牛油 1 茶匙 + 焗蛋 1 隻
午餐：意大利粉一碗半 + 免治牛肉 2 湯匙 + 蕃茄、灼西蘭花半碗
下午茶：多士 1 片 + 乳酪 1 杯 + 水果半碗
晚餐：糙米 + 白飯大半碗 + 蒸魚 2 湯匙 + 上湯菜芯大半碗 + 水果 1 個