

每五個兒童中，至少有一個兒童身體超重。在過去的二十年中，超重兒童的人數有所增加。超重的兒童以後也容易成為超重的少年和成人，而且容易患糖尿病、高血壓、抑鬱症及呼吸方面的問題。

是什麼原因造成兒童和少年身體超重？

兒童和少年身體超重有多方面的原因。最常見的原因包括：

- 家庭有肥胖症遺傳
- 不參加或很少參加運動
- 吃不健康的食物，例如高脂肪和高糖份的食物
- 飲食過量（吃的食物太多）
- 與家人或朋友之間有矛盾
- 壓力過大

在極少數情況下，還包括：

- 身體疾病
- 憂鬱症

我的孩子超重了嗎？

如果您認為您的孩子身體超重，應告訴醫生，醫生將檢查以下幾個方面：

- 您孩子的身高、體重和體質指數（body mass index），瞭解是否正常。
- 您孩子的年齡及其發育情況。

我如何幫助超重的孩子？

幫助您的超重孩子的最好方法是：

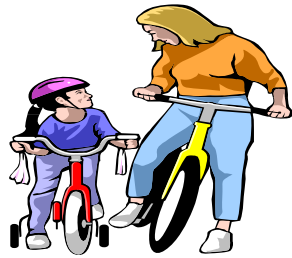
支持與鼓勵：

- 您所能做的最重要的事情之一就是讓您的孩子知道不論發生什麼，您都愛他/她。
- 關注您孩子的健康，而不是體重。過於注重體重可能會使您的孩子感覺沮喪或無助。

讓全家人一起，而不僅僅是超重的孩子：

- 努力改變家庭的體育活動與飲食習慣。

增加您家庭的體育活動：

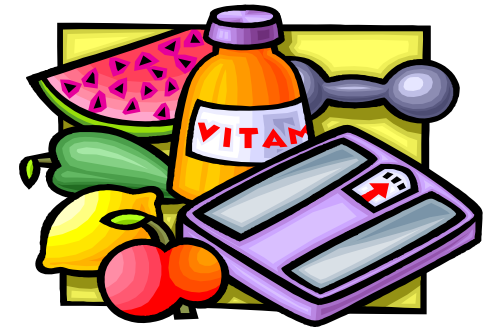


- 將健康飲食與定期運動相結合。
- 為孩子作出榜樣。
- 制定家庭活動和外出計劃。
- 瞭解您孩子的需要。
- 少看電視或少玩電子遊戲。
- 多爬樓梯，少乘電梯。

教導家人培養健康飲食習慣：

這樣做有助於您的孩子端正飲食態度。孩子將明白健康飲食可以是一種享受，食物將幫助他們成長發育，人們需要食物來補充身體活動所需的能量。以下是您能夠做到的事情：

- 推薦健康食品讓孩子去選擇，而不是告訴孩子吃什麼食物有益於健康。
- 不要強迫孩子節食。
- 不要用食物作為獎勵。
- 不要用食物作為懲罰。
- 讓全家一起進餐。
- 讓孩子學會細嚼慢咽，而且只在饑餓時才吃東西。
- 多飲水，少飲加糖的飲料（例如碳酸飲料、果汁或運動飲料）。
- 有計劃地進食健康食品，如胡蘿蔔。
- 購買健康食品（如低脂牛奶、新鮮水果和蔬菜）。
- 看電視時不要吃東西。
- 每天吃早餐。
- 讓孩子幫您計劃膳食並一同做飯。
- 讓孩子與您一起購買食物。



如果您很難改變您家庭的飲食與運動習慣，應該請孩子的醫生介紹一位註冊營養師 (RD)。註冊營養師能幫助您的家庭選擇有益於健康的食品。

如果體重超重已威脅到您孩子的健康，您應該請孩子的醫生介紹一項減肥治療計劃。好的減肥計劃能幫助整個家庭養成健康的飲食與運動習慣。



請記住：

- 有些超重的孩子可能不需要減肥，而需要控制體重，以便在成長過程中使體重逐漸符合標準。
- 如果您認為您的孩子身體過重，您應該與孩子的醫生商談。
- 您孩子的飲食應該既安全又健康。
- 您孩子減肥應該慢慢進行-比較健康的減肥目標是每週 1 至 2 磅。
- 節食快速減肥法與服用節食藥丸會影響孩子的生長發育，在此不予推薦。
- 要保持正常體重，您的孩子應改變其長期飲食習慣並參加運動。
- 減肥需要終生努力。
- 所有為兒童制定的體重控制計劃均應由醫生指導。

我可從何處獲得更多資訊？

如果您需要更多關於體重控制與營養的資訊，請致電：

- 美國食療協會消費者營養熱線：
1-800-366-1655
- 體重控制資訊網 (WIN)：
1-877-946-4627
- MetroPlus Health Plan
會員：
1-800-303-9626
非工作時間：
1-800-442-2562
非會員：
1-800-475-METRO

本刊所載內容不應取代您的醫生所提供的醫療和建議。根據您個人的情況和條件，您的醫生可能會建議採取不同的治療方法。

資料來源：體重控制資訊中心 (WIN) — 國家糖尿病、消化與腎疾病研究所及國家心臟、肺與血液研究所。

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
會員資訊：

1-800-303-9626

要獲得關於 MetroPlus Health Plan 的資訊，
請致電：1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

3/07 (CHI)

幫助您的 超重的孩子



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG