

# 5 種帶來健康生活的�方法



## 您是否知道？

- ★ 全國調查發現近年澳洲兒童過重和過胖的合併水平增加了超過一倍。
- ★ 一項主要的研究顯示，1985年新州每10名兒童中有1名過重和過胖，而在2004年就增加至每4名就有1名過重和過胖。
- ★ 過胖兒童有 25% - 50% 的機會長大後成為過胖的成年人。

我們繁忙的生活方式對我們的家人的健康會造成影響。從學校和工作地點奔波往來，要找時間鍛煉身體和吃得好便變得困難。

我們也會養成選擇不健康的零食和外賣食品的習慣，或把空閒時花在電視機或電腦上的習慣。

然而，這些選擇可以危害我們和孩子的健康 - 無論是現在或長遠來說。

因此，重點就是要停下來評估情況，並清楚明確的決定遵從健康的生活方式。

下頁待續 ▶

## 怎樣過健康的生活

### 每日保持活躍

經常進行體能活動對於兒童和青少年的健康成長、發展和安康是很重要的。

兒童和青少年每日應最少進行60分鐘的體能活動，包括讓他們“氣喘如牛”的劇烈活動。

父母應該做好榜樣，對保持活躍抱有積極的態度。

### 選擇清水作為飲料

清水是解渴的最佳方法 — 清水沒有汽水、果汁飲品和其他有含糖飲品所含的添加糖分。

給 2 歲以上的兒童喝減脂的牛奶，這是營養豐富的飲品，而且也提供大量的鈣。

給兒童和青少年吃整個的水果，代替提供含纖維較少的果汁。

### 多吃水果和蔬菜

每日吃水果和蔬菜，有助兒童和青少年發育和成長，增加他們的活力，也可以減低患長期疾病的風險。

以每日吃兩個份量的水果和5個份量的蔬菜為目標。

準備新鮮的水果，作為方便的零食，並嘗試每餐膳食都包括蔬菜和水果。

### 關掉電視或電腦，積極活動

看電視、上網、玩電腦遊戲或手持的電子遊戲，這些久坐或‘靜止’的時間是和兒童和青少年變得過重或過胖有關的。

兒童和青少年每日不應花超過2個小時的時間在‘小屏幕’的娛樂上。

為子女策劃一系列的戶內和戶外遊戲或活動，代替看電視或玩電腦。

## 少吃零食，選擇更健康的食品替代

健康的零食有助兒童和青少年配合他們每日的營養需要。

以水果或蔬菜、減脂的乳製品和全穀類為選擇零食的基礎，是最健康的選擇。

限制高糖或高飽和脂肪的零食，例如薯片、糕點和巧克力，這些零食可以導致兒童過重。

### 給父母的提示

您的選擇對協助子女養成健康飲食習慣和保持身體活躍方面有很重要的影響。這可能意味您要改變在超級市場購買的物品、提供的零食，以及找出讓子女活躍起來的方法。

- 鼓勵子女選擇健康的食物，並保持身體活躍。這可以包括口頭的鼓勵、準備健康的零食和膳食，以及給他們購買‘動感’的禮物，例如球棒、球或跳繩用的繩子。
- 避免使用不健康的食物作為‘獎勵’子女良好的行為，因為這有機會造成訓練的效果，增加這些食物的吸引力。
- 作出更健康的選擇並不表示您不可以獎賞或獎勵子女。可計劃一些與食物無關但有趣、‘活躍’的獎賞，例如和爸爸或媽媽去騎自行車，早上前往泳池游泳或參觀動物園。
- 兒童做他們看到的事情，因此示範健康行為是很重要的。這可以是簡單如一家人一起進餐，讓子女參與選擇和準備健康的膳食，以及一同做體能活動。

有關健康飲食和體能活動的詳情，請瀏覽  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)