

健康體位小口訣 - 85110

健康體衛隊





1 身體組成

2 肥胖、過瘦 定義及影響

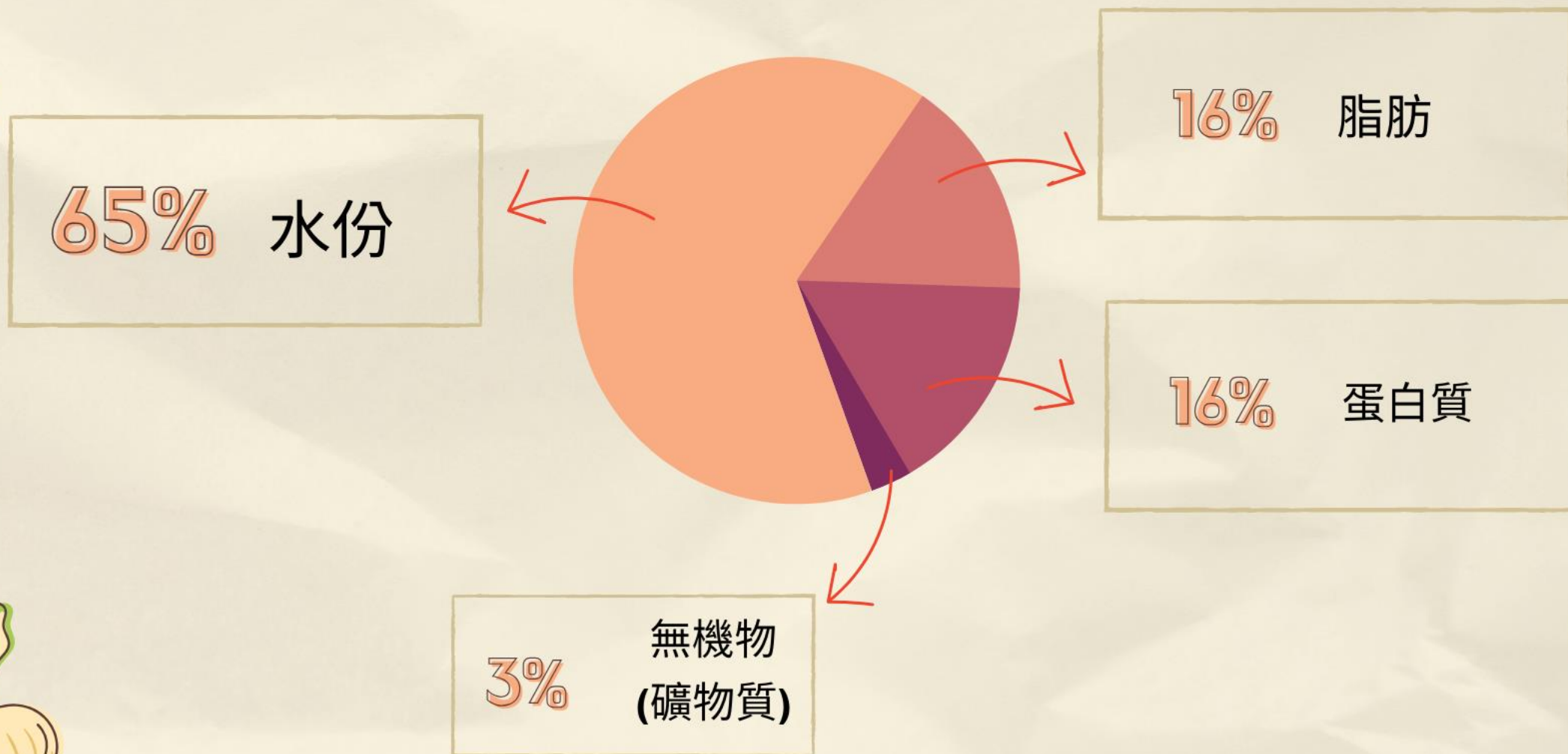
3 健康體位小口訣**85210**

4 飲食紅綠燈

5 健康生活紀錄本獎勵機制



身體組成

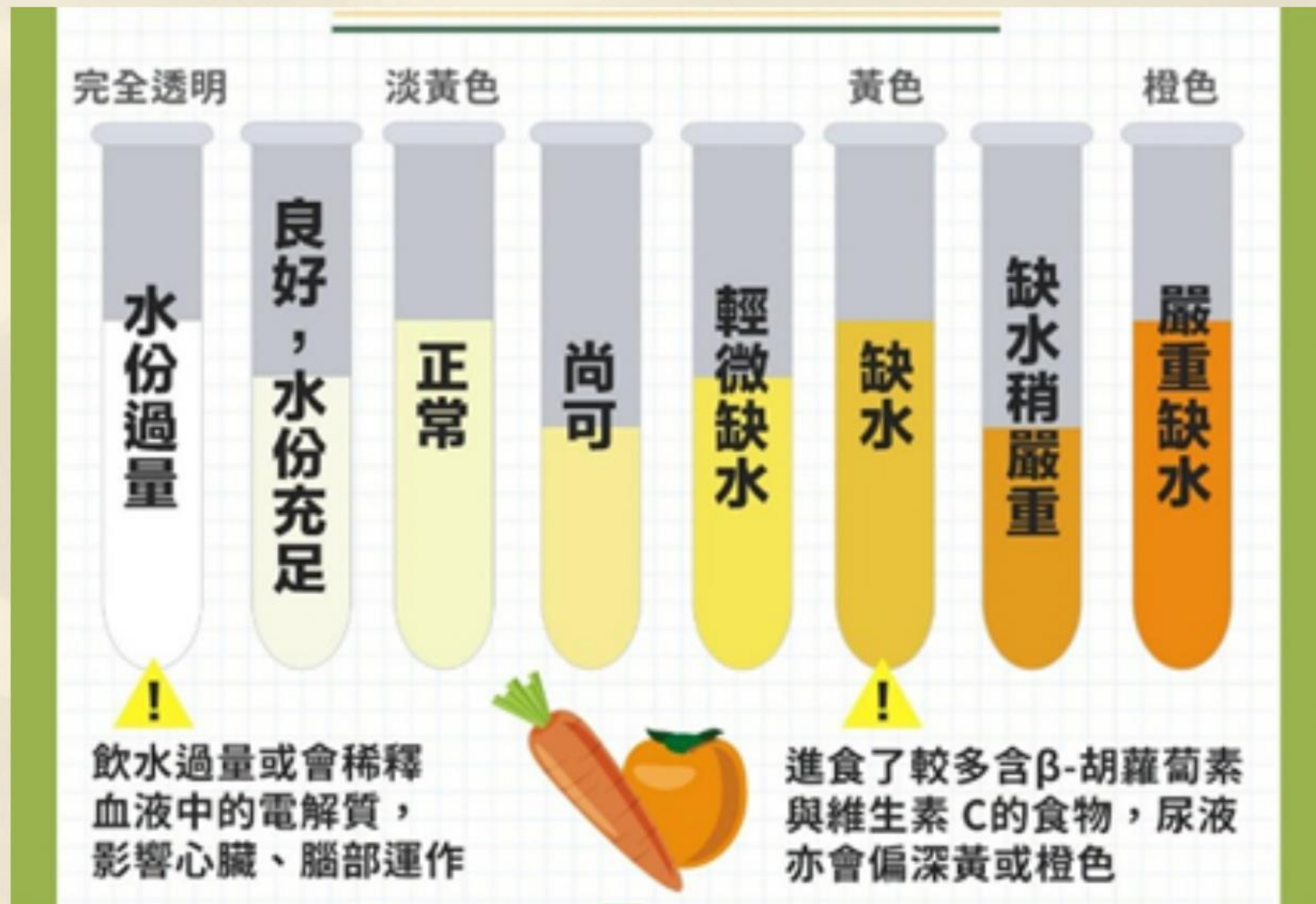


國小學童每日攝水量 至少**1500 c.c.**



- 一早剛睡醒是身體缺水的狀態，可以在起床時喝**300-500 C.C.**的溫開水，也可讓腸道蠕動，促進排便。
- 不要等口渴才喝水，每節下課多補充水分

水分有無足夠，可觀察尿液情形



身體質量指數 BMI

= 體重(公斤) / 身高的平方(公尺的平方)

例如：體重**20**公斤、身高 **120**公分

$$\begin{aligned}\text{BMI} &= 20(\text{公斤}) / 1.2(\text{公尺}) * 1.2(\text{公尺}) \\ &= 13.8\end{aligned}$$



肥胖、過輕 定義

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5

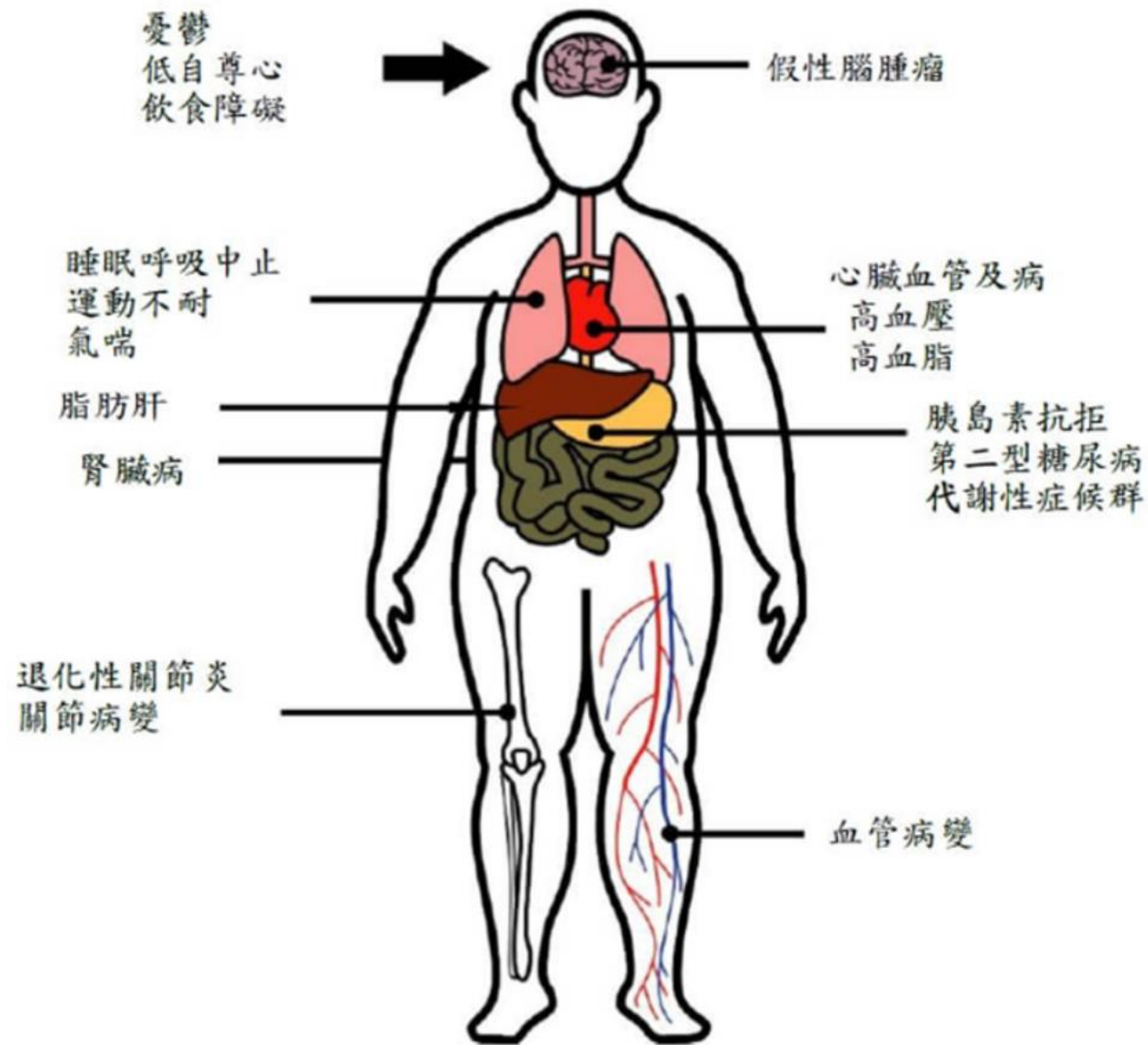


小時候胖 不是胖？

8成長大後還是胖胖的

有關活動因素、家庭飲食習慣、睡眠因素、情緒因素、遺傳

肥胖引發的問題



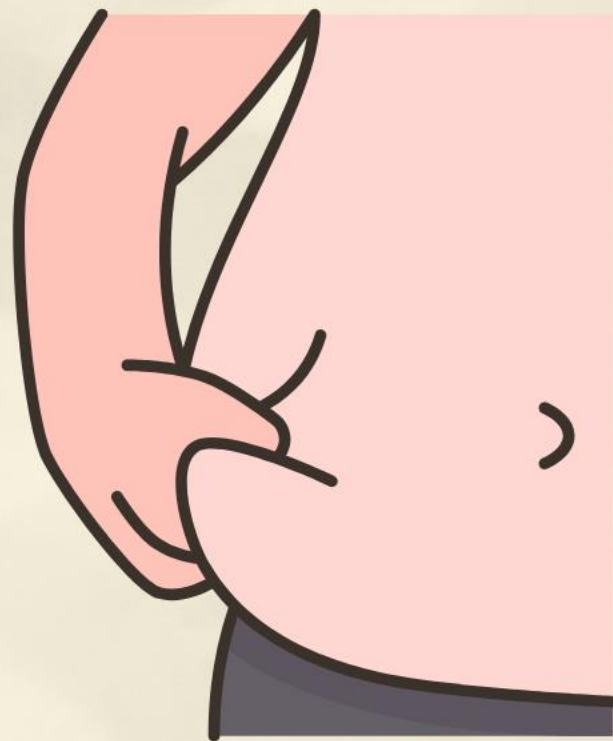
假性腦腫瘤：

不明原因的腦壓升高而出現的嘔吐、頭痛等現狀，而小於**20歲**的患者佔**15%**，其中**90%**為肥胖者

女孩還會有早期發育的問題

新陳代謝症候群的高危險群

男生腰圍 > 90公分 女生腰圍 > 80公分



常見兒童過瘦原因



病例性原因



偏食、挑食



愛吃零食

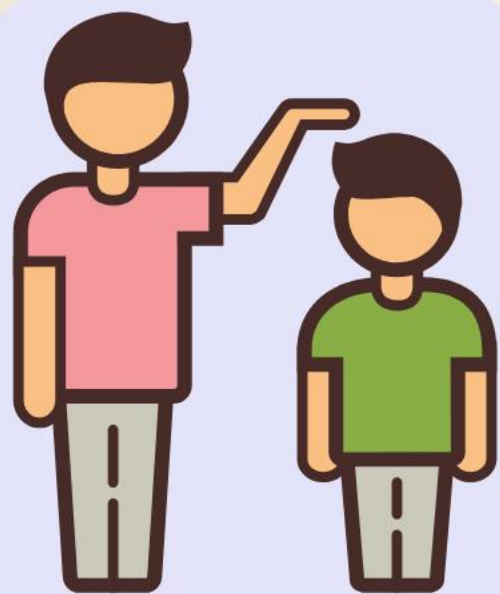


活動量太低或太大



照顧不周

過瘦引發的問題



營養不良影響發育



抵抗力差，容易生病



健康生活習慣

運動佔30%、飲食佔70%



健康體位小口訣85110

8



睡滿**8**小時

5



每日**5**蔬果

1



3C少於**1**小時

1

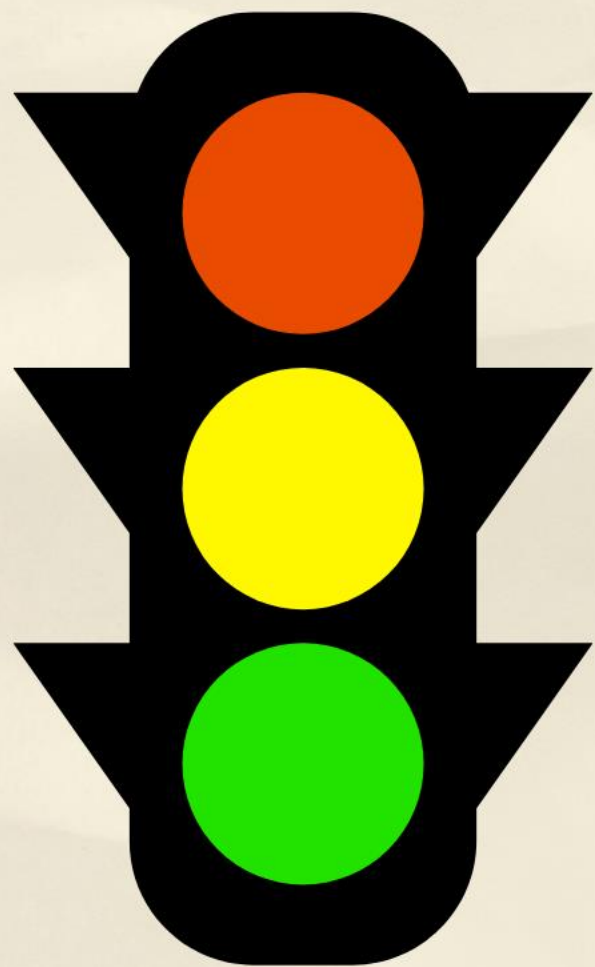


每**1**天運動**30**分鐘

0



0糖飲喝足水



飲食紅綠燈



六大食物



依照食物熱量、油、糖及鹽含量作為分類標準

綠燈

天然、新鮮、原型食物

天天吃



黃燈

含油、糖、鹽較高

2-3次



紅燈

加工食品、高熱量、低營養素

2次以下

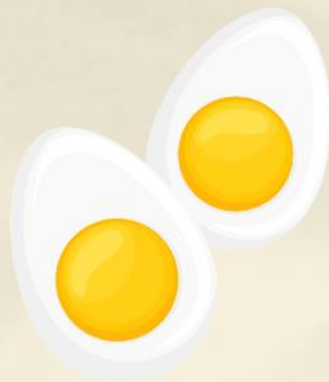


綠色早餐

主食



肉、蛋



蔬果、飲品



黃色早餐

主食



肉、蛋



蔬果、飲品



紅色早餐

主食



肉、蛋



蔬果、飲品



健康食物



Fruits



Nuts and seeds



Vegetables



Meats



全校健康快走活動

日期：**112年10月23日 ~ 112年12月29日**

時間：每天第二節下課 **10:10**

地點：操場、下雨時在大禮堂



到操場時請將紀錄本給自治市同學
快走時請勿慢慢走，要感覺有點喘，才有
達到運動效果
結束後請跟自治市同學取回健康紀錄本



健康生活紀錄本獎勵機制

時間：112年10月23日 ~ 112年12月29日

每月檢查時間：10/30、12/29

飲食紀錄單

請每天記下所吃下的東西

每個月檢查沒有吃到紅區食物，
就有精美小禮物

老師也會不定時檢查，是否有按時填寫



早餐	晚餐	3
午餐	睡前	
點心	水量/排便	
	 	

早餐	晚餐	1
午餐	睡前	
點心	水量/排便	
	 	

早餐	晚餐	4
午餐	睡前	
點心	水量/排便	
	 	

早餐	晚餐	2
午餐	睡前	
點心	水量/排便	
	 	

早餐	晚餐	5
午餐	睡前	
點心	水量/排便	
	 	



健康生活紀錄本獎勵機制

時間：112年10月23日 ~ 112年12月29日

每月檢查時間：10/30、12/29

運動紀錄表

每個月體重下降**1.5-2**公斤、運動次數一半以上

2項皆達標就有精美小禮物

兩個月皆達標，在期末時將上台頒發健康體衛大使獎項





Thank you!

Do You Have Any Question?