

我的孩子要減肥，怎麼辦？



問 我的孩子有一次回家後嚷着要減肥，我的孩子是否真的過肥呢？

答 首先要界定肥胖的定義，衡量成人是否肥胖的其中一個方法是計算體重指數，標準介乎18.5至22.9，超過23為超重，超過25為肥胖。而兒童及青少年則以生長圖來顯示體重與身高的比例是否理想。如果孩子真的超重，家長就要注意孩子的食物選擇。由於越來越多學生留校用膳，學校飯盒的質素對學童的體重有很大影響。如果發覺學校訂購的飯盒多肉少菜，有甚麼方法可以改善呢？

1. 留意早餐及晚餐肉類的份量，如果三餐都有肉類的話，份量通常都會超標。晚餐多預備不同種類的蔬菜。
2. 為子女預備生果在小息時進食，以免他們因肚餓而進食飯盒內所有的肉，包括肥膏或皮層。
3. 把握與學校溝通的機會，多參與家長教師會，反映午餐飯盒的素質。四至六月通常都是學校檢討飯盒質素的時候，家長在可能情況下，應參與選擇供應商。

4. 盡量自備健康午餐，供子女回校食用。如時間不許可，也可嘗試隔月訂購供應商的飯盒。在不訂飯盒的日子，應自備營養均衡的飯盒，從中培養子女良好的飲食習慣和減少進食過量街外食物。
5. 鼓勵子女在假期的日子仍保持均衡飲食，而不是逢假日便外出大吃大喝。
6. 讓孩子參與家中菜單的設計、準備食物和餐後清潔等工作，培養他們遵守紀律。
7. 選擇非食物的方法作獎勵，例如看電影、郊遊或打球，作為考試成功或有紀律的獎勵。
8. 安排他們做適量的家務，增加其活動量，而不是在家中蒙頭大睡或打遊戲機。
9. 家長選擇怎樣的生活方式，孩子也會跟從，所以家長應以身作則，例如，你不能要求孩子戒吃炸薯條，而自己則在他們面前進食；若你希望孩子多吃水果和蔬菜，你也要多吃同樣的食物。

