

## 問：我的孩子說要減肥，怎麼辦？

首先，我們必需先界定肥胖的定義。衡量成年人是否肥胖的其中一個方法，是計算體重指數(BMI)，標準介乎18.5至22.9，超過23為超重，超過25則為肥胖。而兒童及青少年則以生長圖作標準，這圖顯示他們的體重與身高比例是否理想。

如果孩子真的超重，家長就需要注意孩子的食物選擇。由於越來越多學生需要留校用膳，因此學校飯盒的質素對學童的體重有很大影響。衛生署早前亦發出健康飯盒指引，指出五穀、蔬菜及肉類食物應分別佔飯盒的二分之一、三分之一及六分之一。如果你發現學校訂購的飯盒不是依從上述比例分配，仍是多肉少菜，那有甚麼方法可改善呢？你可參考以下10點：



1. 留意早餐及晚餐肉類的份量，如果三餐都有肉類的話，份量通常會超標。
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肉類，包括皮層中肥膩的部分。
3. 晚餐應預備不同種類的蔬菜，鼓勵子女於晚餐時間攝取足夠的纖維，並減少對肉類的需求。
4. 把握與學校溝通的機會，多參與家長教師會，反映對飯盒質素的要求。四至六月通常是學校檢討飯盒質素的時候，家長在可能的情況下，應參與選擇供應商。
5. 盡量自備午餐，供子女回校食用。如時間不許可，也可嘗試隔月才訂購供應商的飯盒。在不訂購飯盒的日子，應自備營養均衡的飯盒，從中培養子女良好的飲食習慣，並減少出外用膳。
6. 假期時，仍應鼓勵子女保持良好的飲食習慣，而非逢假日便出外大吃大喝。
7. 讓孩子參與家中菜單設計、準備食物和餐後收拾等工作，培養他們遵守紀律。
8. 減少使用食物作獎勵。你可帶子女看電影、郊遊或打球，作為考試成功或遵守紀律的獎勵。
9. 安排他們做適量的家務，增加其活動量，而不是只在家中蒙頭大睡或玩遊戲機。
10. 家長選擇甚麼生活方式，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，而自己卻在他們面前進食炸薯條；若你希望孩子多吃水果和蔬菜，你亦應多吃同樣的食物。

胡美怡  
註冊營養師  
卓健醫療服務

