

8



睡滿8小時，睡前避免3C螢幕聲光刺激，每天充足且好品質的睡眠，可增加生長激素的分泌，幫助孩子長高，精神充足讓學習更有效率

5



天天5蔬果，每天攝取3份蔬菜及2份水果，並選用地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，提供孩子成長所需營養素

2



觀看螢幕時間少於2小時，降低每日（含假日）觀看3C螢幕時間，家長應以身作則，一同培養孩子養成動態健康生活，避免長期久坐增加肥胖風險

1



每日運動1小時，世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動（即持續10分鐘以上還能順暢對話，但無法唱歌的程度），每周累積420分鐘以上

0



零糖飲喝足水，多喝水利代謝循環，是人體最健康、經濟的水分來源，建議自備水壺，提醒自己每天至少喝1500毫升的白開水



臺北市政府衛生局  
兒童及青少年保健





# 過重過輕都不行 健康體位3點靈



1 睡得好睡得飽

養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天睡眠至少8小時，充足的睡眠可增加孩子生長激素分泌



2 吃得巧喝得足

家長陪同孩子用餐，飲食以多樣新鮮蔬果、原態食物、全穀類食物為原則，以白開水取代含糖飲料



3 多活動少久坐

建議孩子每日應至少達到60分鐘以上中度身體活動、觀看螢幕時間少於2小時，避免靜態久坐生活

維持健康BMI 聰明成長學習快



$$\text{BMI (身體質量指數)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

體重過重是糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；過瘦則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題！



兒童及青少年BMI計算機  
<https://reurl.cc/mnXjK1>  
資料來源：衛生福利部國民健康署

# 動動150

## 健康跟著來



成人及長者每次活動至少**10分鐘**，每週累積**150分鐘**  
中度以上身體活動，運動到**會流汗會喘**

### 由日常生活做起

- 以**爬樓梯**取代搭電梯、手扶梯
- 搭乘**大眾交通運輸工具**、**提早**一站下車
- **步行**或**自行車**前往市場或商場、遛狗、倒垃圾



#### **費力** 身體活動

#### 有氧運動、快速跑步、競賽性活動

持續從事10分鐘以上，無法輕鬆說話，會感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。



#### **中度** 身體活動

#### 打太極拳、健走、游泳及騎單車

持續從事10分鐘以上，身體有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流汗。



#### **輕度** 身體活動

#### 散步、遛狗、提輕物走路

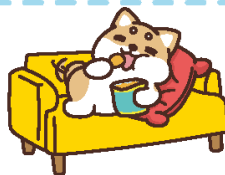
不太費力的輕度身體活動，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。



#### **坐式** 生活型態

#### 如坐著工作、看電視及讀書

久坐會增加慢性疾病(中風、糖尿病及代謝症候群)的風險。



# 簡單3原則

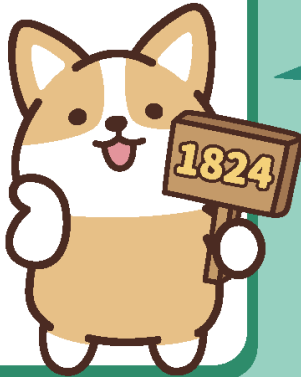


## 輕鬆維持健康體態

### 1 了解健康密碼BMI

 BMI

$$= \frac{\text{體重(Kg)} \times \text{體重(Kg)}}{\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}}$$



你知道

BMI健康密碼

**1824**嗎?

健康體位BMI應介於

**18.5至24**間

### 2 均衡飲食

我的餐盤6口訣

每天早晚一杯奶   

每餐水果拳頭大  

菜比水果多一點   

飯跟蔬菜一樣多   

豆魚蛋肉一掌心  

堅果種子一茶匙  

### 3 規律身體活動

世界衛生組織建議成人每週需進行

**150分鐘以上**中度身體活動

由日常生活做起，例如：

以爬樓梯取代搭電梯、手扶梯



搭乘大眾交通運輸工具、走路到下一站上車、提早一站下車



步行或自行車前往市場或商場、遛狗、倒垃圾

